ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن

برائے سیکنڈری کلاسز

شیخ غلام حسین اینڈ سنز - لاہور

برائے

پنجاب ٹیکسٹ بک بورڈ - لاہور

تاریخ اشاعت	تجرباتی ایڈیشن	تعداد
جون ۱۹۷۷ء	اوّل	15,000

تیار کردہ پنجاب ٹیکسٹ بک بورڈ۔ لاہور۔ منظور شدہ حکومت پنجاب محکمہ تعلیم
لاہور۔ بمطابق سرکلر نمبر SO(C)EDU-10-8/73 مورخہ 20-11-74
بطور واحد نصابی کتاب برائے مدارس پنجاب۔

مصنّفین

چوہدری بشیر احمد مسز صابرہ اعظم

محمد رفیق ای۔ یو۔ خان

سیّد محمد یوسف رضوی

مدیرات

رانا عبدالشکور مسعود صدیقی

مطبع: لائف پرنٹنگ پریس۔ لاہور

طابع: شیخ غلام حسین اینڈ سنز لاہور

فہرست مضامین

پیش لفظ

ایک عرصے تک ہماری تعلیمی کوششوں کا کوئی مثبت رخ متعین نہ ہو سکا جب کہ وقت کا تقاضہ یہ رہا کہ تعلیم با مقصد اور معیاری ہونے کے ساتھ ساتھ طلبہ میں پیشہ وارانہ صلاحیت پیدا کر سکے۔ اس ضرورت اور مقصد کے پیش نظر نئے نصاب میں صحت و تعلیم جسمانی کو بطور اختیاری مضمون ''زیڈ لسٹ'' میں شامل کیا گیا ہے اور یہ ایک مستحسن اقدام ہے۔ زیر نظر کتاب صحت و تعلیم جسمانی کے نئے نصاب کے مطابق لکھی گئی ہے۔ مصنفین و مدیران نے کتاب کی زبان سادہ و سلیس اور مواد کی پیشکش ثانوی جماعت کے طلبہ کی ذہنی سطح کے مطابق رکھنے کی کوشش کی ہے۔ مزید برآں مواد کی وضاحت کے لیے ضروری خاکے، نقشے اور تصاویر بھی شامل کی گئی ہیں تاکہ طلبہ کو نفس مضمون سمجھنے میں آسانی اور سہولت ہو۔ اس کے باوجود اساتذہ، طلبہ و قارئین کسی قسم کی تشنگی یا کوتاہی محسوس کریں تو اصلاح کے لیے آن کے مشوروں کو شکریے کے ساتھ قبول کیا جائے گا۔

مدیران

پہلا باب

تعلیم جسمانی

(ا) تعلیم جسمانی کی تعریف :

کسی مضمون ، لفظ یا اصطلاح کی تعریف سے مراد یہ ہے کہ ہم اس کی حدود کا تعین کرتے ہیں کہ ان میں کیا شامل ہے اور کیا نہیں ۔ چنانچہ جب ہم تعلیم جسمانی کی اصطلاح کی تعریف کریں گے تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ ہم اس مضمون کے مفہوم و معنی کو اختصار کے ساتھ بیان کر رہے ہیں ۔

اس مضمون سے متعلق ایک اور جانکاری نہایت ضروری ہے اور وہ یہ کہ مضمون مختلف اصلاحی مراحل سے گزر رہا ہے ۔ کبھی اسے ''فزیکل کلچر'' کے نام سے پہچانا جاتا تھا ۔ بعد میں اسے ''فزیکل ٹریننگ'' کہا جانے لگا اور مابعد ''فزیکل ایجوکیشن''۔ بعض ماہرین اب بھی موجودہ نام سے مطمئن نہیں ہیں اور چاہتے ہیں کہ کوئی ایسی اصطلاح تلاش کی جائے جو واضع طور پر اس مضمون کی تعلیمی حدود کو بیان کر سکے ۔

''تعلیم جسمانی'' جیسا کہ اس کے نام سے ظاہر ہے ایسا ذریعہ تعلیم ہے جس کا محور جسمانی سرگرمیاں ہیں اور اس عملی اور مؤثر ذریعہ تعلیم کا مقصد جسمانی اور ذہنی قوتوں کو ترقی دینا ہے ۔ ماہرین نے تعلیم جسمانی کی مندرجہ ذیل تعریفیں کی ہیں ، جنھیں کسی بحث اور تجزیے کے بغیر پیش کیا جا رہا ہے ۔ البتہ قارئین ان میں سے مشترک تصورات کو تلاش کر کے بآسانی تنقیدی جائزہ لے سکتے ہیں ۔

1۔ تعلیم جسمانی اُن تجربات کا نچوڑ ہے جو کسی فرد واحد کو حرکات کے ذریعے حاصل ہوتے ہیں۔

"Physical education is the sum of those experiences which come to the individual through movement"

(Delbert Oberteuffer)

2۔ تعلیم جسمانی ان تبدیلیوں کا مجموعہ ہے جو کسی فردِ واحد میں اُن تجربات کی وجہ سے رونما ہوتی ہیں جن کا محور حرکاتی سرگرمیاں ہیں۔

"Physical Education is the sum of the changes in the individual caused by experiences in motor activity"

(Roasalind Cassidy)

3۔ تعلیم جسمانی پورے تعلیمی عمل کا لازمی حصہ ہے اور اس کا مقصد جسمانی، ذہنی، جذباتی اور معاشرتی طور پر صحت مند شہری پیدا کرنا ہے۔

4۔ تعلیم جسمانی پورے تعلیمی حلقۂ عمل کا وہ حصہ ہے جس کا تعلق بڑے عضلات کی سرگرمیوں اور ان سے متعلقہ رد عمل سے ہے۔

"Physical Education is that phase of the whole field of education that deals with big muscle activities and their related responses".

(Jay B. Nash)

5۔ فزیکل ایجوکیشن ان جسمانی سرگرمیوں کے ذریعے تعلیم دینے کا نام ہے جن کا انتخاب اور ان پر عمل درآمد فرد کی نشو و نما، ترقی (پختگی) اور رویے سے متعلق اقدار کو ملحوظ رکھ کر کیا جاتا ہے۔

6۔ تعلیم جسمانی انسانی اعضاء کے رویے میں تبدیلی کا اجتماعی عمل ہے جس کی ابتدا بڑے عضلات کے کھیل اور متعلقہ سرگرمیوں کی تحریک سے ہوتی ہے۔

7۔ تعلیم جسمانی سکول پروگرام کا وہ حصہ ہے جس کا زیادہ تر

تعلق بڑے عضلات کی سرگرمیوں کے ذریعے بچے کی نشو و نما اور ترقی سے ہوتا ہے ۔

تعلیم جسمانی کی مندرجہ بالا تعریفوں میں بڑے عضلات کی سرگرمیوں (Big-Muscle Activities) کی اصطلاح اکثر استعمال ہوئی ہے ۔ اس سے مراد بڑے عضلات کے وہ بنیادی گروپ ہیں جو اچھلنے ، کودنے ، دوڑنے ، چڑھنے اور اسی طرح کی دیگر سرگرمیوں میں بروئے کار لائے جاتے ہیں ۔ بمقابلہ ان چھوٹے عضلات کے جو صرف لکھنے اور ڈرائنگ وغیرہ کرتے وقت استعمال میں آتے ہیں ۔ اسی طرح تعلیم جسمانی کی اصطلاح کا مطلب ایسی تعلیم ہے جو واضح طور پر جسمانی سرگرمیوں کے ذریعے دی جائے۔

تعلیم جسمانی کا تعلیم اور تعلیم صحت کے ساتھ تعلق :

مثل مشہور ہے کہ ''انسان تجربات سے سیکھتا ہے'' اور یہ سیکھنے کا عمل مہد سے لحد تک چلتا ہے ۔ گویا تجربات کے ذریعے کسی فرد میں مخصوص تبدیلی و تغیر و تبدل یا توافق پیدا کرنے کا نام تعلیم ہے ۔ تبدیلی دو طرح کی ہو سکتی ہے ، مثبت یا منفی ۔ اگر سیکھنے کا عمل راست سمت میں ہے تو مثبت تبدیلی واقع ہوگی جو کسی فرد کو تیزی کے ساتھ بدلتے ہوئے حالات میں توافق پیدا کرنے اور اس کے اپنے تجربات کی روشنی میں ارد گرد کے ماحول کو سمجھنے میں مدد دے گی ۔ اس کے برعکس اگر سیکھنے کا عمل غلط سمت میں ہے تو منفی تبدیلی واقع ہوگی ۔

سکول کے نقطۂ نظر سے تعلیمی میدان کا اہم مسئلہ یہ ہے کہ بچے کی متنوع قسم کے مشاغل اور سرگرمیوں کے ذریعے راہنمائی کی جائے تا کہ مطلوبہ مقاصد کی تکمیل ہو سکے ۔ مقصدیت کے اعتبار سے تعلیم کا مطمئع نظر یہ ہے کہ بچے کو اس کی آیندہ زندگی خوشگوار اور مؤثر طریق سے گزارنے کے قابل بنایا جا سکے ۔ تعلیم سے مراد یہ نہیں کہ بچے کو محض کتابی علم دیا جائے ، بلکہ تعلیم کا مقصد یہ ہے کہ بچے کی

ذہنی و جسمانی قوتوں کو جلا بخشی جائے تاکہ وہ قومی ترقی میں ایک مفید اور صحت مند شہری کا کردار ادا کر سکے ۔ تعلیم کا کوئی بھی شعبہ لیجیے ہر کوئی انسانی بھلائی کے لئے کوشاں نظر آئے گا ۔ گویا مقاصد کے اعتبار سے تمام تعلیمات ایک دوسرے کے ساتھ ہم آہنگ اور مربوط ہیں ۔

تعلیمی درسگاہوں میں جہاں بچے کی ذہنی قوتوں کو بڑھاوا دینے اور ان میں نکھار پیدا کرنے کی کوشش کی جاتی ہے ، وہاں اس کی جسمانی نشو و نما اور ترقی کا بھی خیال رکھا جاتا ہے ۔ یہ اس لئے بھی ضروری ہے کہ ہم ذہن اور جسم میں سے کسی ایک کو دوسرے پر فوقیت نہیں دے سکتے ۔ آپ جانتے ہیں کہ ذہن جسم کا ایک لازمی حصہ ہے اور جب تک جسم کی کیفیت درست نہیں ہوگی ، ذہن کی صحیح کارکردگی کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا ۔ اس ضمن میں ایک مثل مشہور ہے کہ "ایک تندرست جسم میں ہی تندرست ذہن ہو سکتا ہے"۔ ویسے بھی یہ امر مسلمہ ہے کہ تعلیم جسمانی عام تعلیم کا ایک لازمی اور اہم حصہ ہے اور اس کے مقاصد بھی وہی ہیں جو عام تعلیم کے ہیں ۔ چنانچہ تعلیم جسمانی کے پروگرام تعلیمی مقاصد سے پوری طرح ہم آہنگ اور مربوط ہیں ۔ نہ صرف یہ بلکہ جسمانی سرگرمیوں کا سلسلہ بچے کو عملی اقدام کے ذریعے تعلیم دینے کا مؤثر ذریعہ ہے ۔ تعلیم جسمانی کی سرگرمیاں بچے کی مربوط نشو و نما کی ضمانت فراہم کرتی ہیں ۔ کیونکہ ان کے ذریعے بچے کی ذہنی ، جسمانی ، جذباتی اور اخلاقی ترقی ساتھ ساتھ چلتی ہے اور یہی عام تعلیم کا مقصد بھی ہے ۔ تعلیم جسمانی کو آجکل ایک اہم طریقہ تعلیم سمجھا جاتا ہے ۔ اس لئے نہیں کہ اس کے ذریعے تنومند یا اچھی قامت کے حامل افراد پیدا کیے جاتے ہیں ، بلکہ اس لئے کہ اس کے ذریعے مکمل انسانی نشو و نما کی ضمانت ملتی ہے ، جس میں ذہنی ، جسمانی ، جذباتی اور اخلاقی اقدار کے ساتھ ساتھ اعصابی اور عضلاتی شعور اور مہارت بھی شامل ہیں ۔ اس طرح تعلیم جسمانی شخصیت کی تعمیر میں بے حد اہم کردار ادا کرتی ہے ۔

تعلیم جسمانی کے ذریعے صحت مندانہ عادات کا درس ملتا ہے۔ کھیلوں اور ورزشوں میں شمولیت سے عمل اور رد عمل کی مؤثر تعلیم ملتی ہے اور ان کی افادیت سے نہ صرف آگاہی بلکہ ان میں خاص مہارت بھی حاصل ہوتی ہے۔ کھیلوں اور ورزشوں میں دلچسپی پیدا ہونے کے ساتھ ان کو دیکھنے والے اور حصہ لینے والے کے نقطۂ نظر سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔ انسان میں اپنے جسم کے متعلق صحیح طور پر جاننے کا شعور پیدا ہوتا ہے اور یہ بھی پتہ چلتا ہے کہ اچھی زندگی گزارنے کے لئے تعلیم جسمانی کی سرگرمیاں کس قدر کارآمد ہیں۔ خود نظمی، خود ضبطی اور خود اعتمادی ایسے اوصاف ہیں جو صرف تعلیم جسمانی کی سرگرمیوں کے ذریعے بہتر طور پر حاصل کیے جا سکتے ہیں۔ تعلیم جسمانی کے یہ سب پہلو خود شناسی یا خود آگاہی کے تعلیمی مقاصد کی تکمیل کے لئے پوری طرح برسر پیکار نظر آتے ہیں۔

''انسانی تعلقات'' یا سماجی نقطۂ نظر سے بھی تعلیمی مقاصد کی تکمیل میں تعلیم جسمانی کا بہت بڑا حصہ ہے۔ کھیلوں میں شمولیت کے ذریعے اجتماعیت کا جو شعور حاصل ہوتا ہے وہ قدر و قیمت کے اعتبار سے نہایت گراں قدر ہے۔ یہ کھیل کا میدان ہی ہے جہاں انسان عملی طور پر نظم و ضبط یا قواعد و ضوابط کی پابندی اور احکامات کی تعمیل کا مظاہرہ کرتا ہے اور یہ باتیں بالآخر اسے آئندہ زندگی میں اصول پرستی کی طرف راغب رکھتی ہیں۔ مقابلوں کے دوران کھلاڑی ایک دوسرے کے ساتھ مل جل کر اور ایک دوسرے کے تعاون کے ساتھ مخصوص نشانوں کو حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس سے واضح طور پر اجتماعی تعاون اور ایک دوسرے کی مدد کرنے کا سبق ملتا ہے۔ بردباری، تحمل مزاجی، تابعداری اور قوت برداشت ایسے اوصاف ہیں جو کھیل کے میدان میں بہتر طور پر پروان چڑھتے ہیں۔ کھیلوں کے ذریعے نہ صرف صحت مندانہ قیادت کی تربیت ملتی ہے بلکہ کھیلوں کا شوق اور معقول پسندی کا سلیقہ بھی حاصل ہوتا ہے۔

کسی بھی پیشے یا ذریعہ معاش کے لئے انسان کا صحت مند اور

توانا ہونا بڑا ضروری ہے ۔ ظاہر ہے اگر انسان صحت مند اور توانا ہوگا تو اس کی ہر میدان میں کارکردگی بہتر ہوگی ۔ اس کے برعکس ایک ناتوان اور کمزور آدمی نہ صرف یہ کہ کوئی کام خوش اسلوبی ، تندہی اور چستی کے ساتھ انجام نہیں دے سکتا بلکہ وہ اپنے اور دوسرے کے لئے بوجھ بنا رہتا ہے ۔ ایک صحت مند آدمی کی نشانی یہ ہے کہ وہ ہر کام میں خوشی و راحت محسوس کرتا ہے اور اسی انداز میں زندگی کی مسرتوں سے بہرہ ور ہوتا ہے ، جبکہ غیر صحت مند شخص محرومیوں اور بے کیفی کا شکار رہتا ہے ۔ تعلیم جسمانی کی سرگرمیاں چونکہ جسمانی قوتوں کی صحیح کارکردگی کی ضمانت فراہم کرتی ہیں ، اس لئے ''معاشی ترقی'' کے تعلیمی مقاصد کے حصول میں ان کا نہایت اہم حصہ ہے ۔

''شہری ذمہ داری'' کے تعلیمی مقاصد کی تکمیل میں بھی تعلیم جسمانی بھرپور کردار ادا کرتی ہے ۔ کھیلوں کے ذریعے جمہوری اور شہری اقدار کی مؤثر تعلیم ملتی ہے ۔ کھیل کے میدان میں مثالی پیروکاری اور صحت مندانہ قیادت جیسے اوصاف پروان چڑھتے ہیں جو جمہوری معاشرے کے لئے بے حد ضروری ہیں ۔

تعلیم کو اگر بچوں کے لئے ''تجربات کا ترقیاتی منصوبہ'' کہا جائے تو مبالغہ نہ ہوگا ۔ اس منصوبے کی تکمیل میں تعلیم جسمانی کی سرگرمیاں بچوں کے لئے سوچنے ، کھوج لگانے اور جرأت آفرینی کے وافر مواقع مہیا کرتی ہیں اور بچہ اپنی ذہنی قوتوں کو بروئے کار لا کر اپنی جسمانی اہلیتوں کے مطابق مختلف انداز میں سرگرمیاں انجام دیتا ہے ۔ اس طرح سے وہ ''معلوم'' سے نامعلوم'' کی کھوج لگانے کے ساتھ ساتھ ''کیا سوچنا چاہیے'' کی بجائے ''کس طرح سوچنا چاہیے'' کا عملی شعور بھی حاصل کرتا ہے اور یہ سب باتیں تعلیمی فلسفہ کے عین مطابق ہیں ۔

تعلیم صحت کے بغور مطالعہ سے پتہ چلتا ہے کہ صحت مند شخص وہ نہیں جو ہر قسم کی بیماریوں سے محفوظ ہو، بلکہ صحت مند شخص ایسے

کہا جائے کا جو کسی طرح کی تھکاوٹ محسوس کیے بغیر کم وقت میں زیادہ سے زیادہ کارکردگی کا مظاہرہ کر سکے اور اس کی شخصیت ذہنی، جسمانی ، جذباتی اور اخلاقی طور پر متوازن ہو ۔ اگر اس کیفیت کو صحت کا معیار تسلیم کر لیا جائے تو سوال پیدا ہوتا ہے کہ یہ معیار کیونکر حاصل ہو سکتا ہے ۔ آسان سی بات ہے کہ جب تک کسی شخص کی جسمانی اور ذہنی قوتوں کی کارکردگی صحیح نہیں ہوگی ، وہ اس معیار پر پورا نہیں اتر سکتا اور ان قوتوں کی کارکردگی بہتر بنانے کے لئے تعلیم جسمانی کی سرگرمیوں کے علاوہ اور کوئی بھی مؤثر ذریعہ نہیں ہے ۔ تعلیم صحت اور تعلیم جسمانی بنیادی طور پر انسان کی ذہنی ، جسمانی ، جذباتی اور اخلاقی نشو و نما اور ترقی کی خواہاں ہے تاکہ صحت مند افراد پر مشتمل معاشرہ قائم ہو سکے ۔ گو دونوں تعلیمات کی سرگرمیاں ایک جیسی نہیں ، لیکن ایک دوسرے کے ساتھ ان کا چولی دامن کا رشتہ ہے ۔ مقاصد کے اعتبار سے بھی دونوں کا مطمع نظر ایک ہے ۔ اسی تعلق کی بنا پر نصاب میں تعلیم جسمانی اور تعلیم صحت کو ایک ساتھ پیش کیا جا رہا ہے ۔

ماحول کی آلودگی انسانی صحت پر برے اثرات مرتب کرتی ہے ۔ تعلیم صحت ہمیں یہ بتاتی ہے کہ ماحول کو آلودگی سے پاک و صاف اور ستھرا کیونکر رکھا جا سکتا ہے ۔ جب ہمارے گھر، سکول اور اردگرد کا ماحول پاک اور صاف ہوگا تو ہم ہر طرح کی آلودگی اور جراثیم وغیرہ سے بچے رہیں گے ۔ صاف اور کھلی فضا میں سانس لینے سے ہماری صحت پر خوشگوار اثر پڑے گا ۔ اچھی صحت کا دارومدار بہت حد تک اچھے اور صاف ستھرے ماحول پر ہے ۔ تعلیم صحت کے ذریعے انسان اپنی صحت سے متعلقہ مسائل کو اچھی طرح سمجھنے کے قابل ہو جاتا ہے ۔ اس طرح وہ صحت کے اصولوں پر عمل پیرا ہو کر اپنے اور معاشرے کے لئے ایک خوشگوار اور صحت مند ماحول پیدا کر سکتا ہے ۔ صحت کے اصولوں پر کاربند رہنے سے انسان میں صحت مندانہ عادات پیدا ہو جاتی ہیں جو بعد ازاں صحت مند معاشرے کی تشکیل میں بڑی مفید اور

معاون ثابت ہوتی ہیں ۔ صحت مندانہ عادات کی استواری کے دوران میں مزید پختگی پیدا کرنے کے لئے تعلیم جسمانی کے پروگرام واضح طور پر وافر مواقع فراہم کرتے ہیں ۔

تعلم صحت کے ذریعے ہمیں پتہ چلتا ہے کہ بیماریوں کی روک تھام کیسے کی جا سکتی ہے ۔ جبکہ تعلیم جسمانی بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرنے میں نہایت اہم کردار ادا کرتی ہے ۔ تعلیم جسمانی کی سرگرمیوں کی صحت کے نقطہ نظر سے خاص افادیت ہے اور یہ سرگرمیاں پھیپھڑوں ، دل ، گردے ، غدود ، عضلات ، دوران خون نظام تنفس ، اعصابی نظام ، نظام ہاضمہ و فضلہ وغیرہ پر کارکردگی کے اعتبار سے نہایت خوشگوار اثرات مرتب کرتی ہیں ۔ جسمانی قوت کا انحصار ان اعضاء اور نظاموں کی ترقی اور ان کی قوت کی بحالی پر ہے ۔ اس طرح کے خوشگوار اثرات محض بڑے عضلات کی سرگرمیوں میں حصہ لینے کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں ۔ نشو و نما کے ابتدائی سالوں میں اگر جملہ اعضاء اور نظاموں کی ترقی سے غفلت برتی جائے تو بعد میں کبھی اس کا مداوا نہیں ہو سکتا ۔

تعلیم جسمانی کے مقاصد

جب تعلیم جسمانی کے مقاصد کو عام مفہوم میں بیان کیا جائے تو وہ بہت حد تک عام تعلیمی مقاصد سے ملتے جلتے ہیں اور ہر سطح کے بچوں کے لئے مشترک سمجھے جاتے ہیں اور ان میں کافی مدت تک کسی طرح کی تبدیلی واقع نہیں ہوتی ۔ لیکن تعلیم جسمانی کے مخصوص مقاصد بچوں کی نشو و نما ، ترقی ، توافق اور ضروریات کے مطابق ہونے چاہیئں کیونکہ جب بچے کی ضروریات اور اہلیتوں میں تبدیلی واقع ہوتی ہے تو ساتھ ہی مقاصد بھی بدلنے چاہیئں ۔ مقاصد کے ذریعے ان نشانوں کا تعین کیا جاتا ہے جنہیں کسی مخصوص دور اور مجوزہ پروگرام کے تحت حاصل کرنا مقصود ہو ۔

کسی بھی مضمون کے مقاصد واضح ، عام فہم ، قابل حصول اور

معاشرتی طور پر پسندیدہ ہونے چاہییں ۔ چنانچہ موافق رائے عامہ اور سکول کی بہتر تنظیم اور اساتذہ کے مؤثر طریق سے پڑھانے کے لئے تعلیم جسمانی کے مقاصد کی ایک واضح فہرست کا ہونا نہایت اہم اور ضروری ہے ۔

تعلیم جسمانی کا بنیادی مقصد بچے کی مکمل اشو و نما ہے جس میں جسمانی ، ذہنی ، اخلاقی ، جذباتی اور معاشرتی قوتوں اور اقدار کی ترقی پر زیادہ سے زیادہ توجہ دی جاتی ہے تاکہ وہ آگے چل کر خوشگوار اور بھرپور عملی زندگی گزار سکے ۔

عام تعلیمی مقاصد اور ثانوی سطح پر صحت و تعلیم جسمانی کے مضمون کی وسعت و اہمیت کو دھیان میں رکھتے ہوئے قومی نصاب کمیٹی نے مندرجہ ذیل مقاصد متعین کیے ہیں :

1۔ صحت و تعلیم جسمانی کے پروگراموں کے ذریعے بچے کی جسمانی، ذہنی ، اخلاقی ، جذباتی اور روحانی نشو و نما کرنا ۔

2۔ صحت و تعلیم جسمانی کی سرگرمیوں کے ذریعے بچوں میں دانشمندانہ خودکاری کی صلاحیت پیدا کرنا تاکہ وہ صحت کے مسائل اور تفریحی مشاغل کی اہمیت کو بخوبی سمجھ سکیں ۔

3۔ ذاتی یا شخصی صحت کی اہمیت اور دوسروں کی صحت کی حفاظت کی ذمہ داریوں کو واضح کرنا ۔

4 جسمانی بہتری اور درستی اور موزونیت کے لئے ذاتی یا شخصی صفائی اور اچھی زندگی گزارنے کی ترغیب دلانا ۔

5۔ صحت ، جذبات اور تفریح سے متعلق مسائل کے حل کے لئے قدرتی مظاہر کو سمجھنے اور سائنسی طریقے اختیار کرنے کی ترغیب دلانا ۔

6 صحت اور تعلیم جسمانی کے پروگراموں میں لوگوں کے لئے دلچسپی پیدا کرنا اور ان پروگراموں کے ذریعے ان میں قیادت کے اوصاف اور کھیلوں کا شوق پیدا کرنا ۔

7۔ بچوں کی ضروریات کا مناسب بندوبست کرنا اور صحت و تعلیم جسمانی کی سرگرمیوں کو گھر ، سکول اور معاشرے کے پروگراموں کے ساتھ ہم آہنگ کرتے ہوئے اس طرح سے زندگی کا جزو لاینفک بنانا کہ بچے کی پوری شخصیت ان سرگرمیوں سے بہتر طور پر متاثر ہو سکے ۔

8۔ غذا اور غذائیت ، کھانے کی اچھی عادات اور صفائی کو ملحوظ رکھنے کے متعلق بچوں کو بنیادی مگر ضروری معلومات بہم پہنچانے میں مدد کرنا ۔

9۔ صحت و تعلیم جسمانی کے پروگراموں کے ذریعے محنت کی عظمت کے تصور کا شعور دلانا ۔

10۔ گروہی سرگرمیوں کے ذریعے صحت مند مقابلے کے جذبے کو فروغ دینا ۔

11۔ پسندیدہ اخلاق عادات کی استواری کے ساتھ ساتھ ان کو ترق دینا ۔

12۔ کھیلوں میں جوہر قابل کو تلاش کرنا اور ان کا حوصلہ بڑھانا ۔

اسلام اور تعلیم جسمانی

تعلیم جسمانی کے اغراض و مقاصد اسلام کے فلسفہ کے عین مطابق ہیں ۔ اسلام کی منشا متوازن شخصیت کی تشکیل ہے اور یہ صرف اس صورت میں پورا ہوتا ہے کہ فرد میں ایسی جملہ ذہنی ، روحانی اور جسمانی صفات موجود ہوں جن کی بناء پر وہ مرد مومن کہلا سکے ، ملک و ملت کی گراں بہا خدمات سرانجام دے سکے اور حق عبودیت ادا کر سکے ۔ ایسے مرد مومن پیدا کرنے کے لئے مؤثر ، مفید اور متوازن تربیتی پروگرام کی ضرورت ہے اور یہ پروگرام دین اسلام میں جو دین فطرت ہے ، بدرجہ اتم موجود ہیں ۔

اسلام ایک مکمل ضابطۂ حیات ہے۔ اسلام ایک ایسا ہمہ گیر مذہب ہے جس میں جملہ اچھائیوں کو سمو دیا گیا ہے۔ اسلام میں جسم اور روح دونوں کی نشو و نما کو بڑی اہمیت دی گئی ہے۔ قرآن حکیم کے دوسرے پارے کی سورۃ البقر میں اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے:

اِنَّ اللّٰہَ اصْطَفٰہُ عَلَیْکُمْ وَ زَادَہٗ بَسْطَۃً فِی الْعِلْمِ وَ الْجِسْمِ ؕ

بے شک خدا نے اُسے تمھارے درمیان میں سے چنا اور اس نے اسے بہت سا علم بخشا ہے اور تن و توش۔ (۲/۲۴۷)

ہماری عبادات کا طریقہ ایسا بنایا گیا ہے کہ اس میں روحانی مسرت اور سکون قلب کے علاوہ جسمانی تنومندی بھی حاصل ہوتی ہے۔ نماز میں قیام، رکوع، سجود اور دو زانو ہو کر بیٹھنا سارے ایسے عمل ہیں جن سے جسم کے مختلف جوڑوں اور پٹھوں کو ایسی حرکات ملتی ہیں جو صحت جسمانی کو برقرار رکھنے میں مدد دیتی ہیں۔ نماز میں پاؤں کو مناسب فاصلہ پر متوازی رکھ کر کھڑے ہونا صحیح اقامت کے لئے بنیادی تقاضا ہے۔ اس سے جسم صحت مند، خوبصورت اور باوقار بنتا ہے۔ رکوع و سجود سے کمر کے پٹھوں کو مؤثر ورزش ملتی ہے جو جدید تحقیق کے مطابق صحت کو قائم رکھنے کے لئے لازمی ہے۔ اسی لئے ہر رکعت میں ایک رکوع اور دو سجدے رکھے گئے ہیں۔ اسلام کی اس حکمت کو دنیا کے محققین نے بھی تسلیم کیا ہے اور یہ درست طور پر کہا جاتا ہے کہ آدمی اتنا ہی مضبوط ہوتا ہے جتنی کہ اس کی کمر مضبوط ہوتی ہے۔ نماز کے لئے وضو ایک بنیادی شرط ہے، یہ ایک ایسا سائنسی عمل ہے جس سے جسم پاکیزہ رہتا ہے اور یہ طہارت اور پاکیزگی اچھی صحت کی ضامن ہے۔ روزہ بھی اسلام کی ایک اہم عبادت ہے جس سے ایک طرف تو جسمانی صحت کا معیار بہتر ہوتا ہے اور دوسری طرف یہ آدمی میں زہد و تقویٰ، صبر و شکیب، ابتلاء و آزمائش میں بلند حوصلگی، عالی ہمتی اور پامردی جیسے اعلیٰ خصائص کو نکھارتا ہے اور ظاہر و باطن کی تطہیر کر کے آدمی کی مادی اور روحانی ترقی

کا موجب بنتا ہے ۔ اسلام کا منشا شاہین صفت افراد پیدا کرنا ہے جو اپنے مثالی اور مجاہدانہ کردار سے قوم کے لئے باعث افتخار بن سکیں ۔ جیسا کہ علامہ اقبال رح نے فرمایا ہے :

وہی جوان ہے قبیلے کی آنکھ کا تارا
شباب جس کا ہو بے داغ، ضرب ہو کاری

اسلام کے اس منشا کو ہمارے اسلاف نے اچھی طرح سمجھا ۔ جنھوں نے ذہن کے ساتھ ساتھ جسم کو قوی بنانے پر خاص توجہ دی ۔ اسی فلسفہ کا نتیجہ ہے کہ قرون اولیٰ کے مسلمانوں نے شمشیر زنی اور شہسواری میں وہ مہارت حاصل کی کہ دنیا بھر کو ان کا لوہا ماننا پڑا ان کی جسمانی ، ذہنی اور روحانی صحت کا معیار اتنا بلند تھا کہ وہ اسلام کا جھنڈا لے کر آگے بڑھے اور اپنی شجاعت اور جواں مردی کے باعث چار دانگ عالم میں پھیل گئے ۔ اسلام کے فلسفے کے مطابق جسم اللہ تعالیٰ کی امانت ہے اور اس کی حفاظت ہر فرد کا فرض ہے ۔ فی الحقیقت روحانی ، دماغی اور جسمانی تنومندی صحت کا ایک سہ ستونی محور ہے ۔ اسلام ایک توانا اور زندگی سے بھرپور مذہب ہے ۔ وہ جسمانی صحت و توانائی کو جو اہمیت دیتا ہے ، اس کی عملی مثالیں ہمارے مجاہدین کی زندگی سے ملتی ہیں ۔ سلطان صلاح الدین ایوبی ، طارق بن زیاد اور محمد بن قاسم جیسے جرنیل اسی فلسفہ کو اپنا کر ابھرے اور انھوں نے مظلوم اور بے کس انسانوں پر ہونے والے استحصال کو ختم کیا اور منشا الٰہی کو پورا کرتے ہوئے اپنی بہادری اور دلیری کے تاریخ عالم پر انمٹ نقوش قائم کیے ۔ دلیری ، شجاعت اور ثابت قدمی کی یہ صفات جسمانی ریاضت اور روحانی پاکیزگی کے بغیر پیدا نہیں ہوتیں ۔ حکیم الامت علامہ اقبال رح نے اسلام کے اس فلسفہ کو ان الفاظ میں بیان کیا ہے :

تنی پیدا کن از مشت غباری
تنی محکم تر از سنگین حصاری

اسلام میں کمزور جسم اور کمزور ایمان والے افراد کا کوئی تصور موجود نہیں ہے ۔ گویا صحیح مسلمان ہونے کے لئے جسمانی ، ذہنی اور روحانی طور پر صحت مند اور مضبوط ہونا ضروری ہے ۔ اسلام میں نماز پنجگانہ ، نماز جمعہ اور نماز عیدین سے نظم و ضبط اور معاشرتی مساوات کا ایک نہایت اعلیٰ عملی درس ملتا ہے ۔ جس طرح نماز میں گورے اور کالے ، امیر و غریب اور محمود و ایاز کے تمام امتیازات ختم ہو جاتے ہیں ، اسی طرح کھیل کے میدان میں بھی کھلاڑیوں کے درمیان کوئی امتیاز باقی نہیں رہتا ۔ جس طرح نماز میں امام کی اطاعت کی جاتی ہے اسی طرح تعلیم جسمانی اور کھیل کے پروگرام میں قائد کی اطاعت کے ذریعے تنظیم اور نظم و ضبط کی عملی تربیت ملتی ہے ۔ اسی لئے منظم کھیل کو عبادت کا درجہ حاصل ہے ۔ یہ بات اب واضح ہے کہ تعلیم جسمانی کے تمام پروگرام اسلامی فلسفہ کے عین مطابق ہیں ۔ ان کا منتہائے مقصود انفرادی اور اجتماعی زندگی میں باقاعدگی ، نظم و ضبط اور اشتراک عمل پیدا کر کے قوم کو ایسی راہوں پر گامزن کرنا ہے جو ملک و ملت کی سربلندی کی طرف لے جاتی ہیں ۔

دوسرا باب

جسمانی حرکات

زندگی حرکت کا نام ہے اور جاندار مخلوق حرکت پذیری ہی کی بدولت زندہ ہے۔ جب حرکت ختم ہو جائے تو زندگی بھی باقی نہیں رہتی - زندہ رہنے کے لئے انسان کو مختلف قسم کی حرکات سے سابقہ پڑتا ہے - کھانے پینے ، چلنے پھرنے ، اٹھنے بیٹھنے، لکھنے پڑھنے وغیرہ کے عمل حرکت کی وجہ سے ہی ممکن ہیں - دوسرے الفاظ میں زندگی کا کوئی پہلو ایسا نہیں جس میں حرکت کو عمل دخل نہ ہو - اس ضمن میں ایک مثل مشہور ہے کہ ''حرکت میں برکت ہے" مطلب یہ کہ ہمیں ضروریات زندگی کے حصول کے لئے کوئی نہ کوئی کام کرنا پڑتا ہے اور کوئی بھی کام حرکت کے بغیر ممکن نہیں -

حرکت دو طرح کی ہوتی ہے : ارادی اور غیر ارادی - ارادی حرکت وہ ہے جو انسانی بس میں ہو اور ارادتاً کی جائے - مثلاً چلنا ، دوڑنا ، اچھلنا ، چڑھنا وغیرہ - غیر ارادی حرکت وہ ہے جو خود بخود واقع ہو جائے اور انسان کا اکثر اس پر بس نہ ہو - مثلاً دل کی دھڑکن ، آنکھوں کا جھپکنا ، کسی گرم چیز سے چھو جانے کا فوری رد عمل ، پھیپھڑوں کا عمل وغیرہ -

ماہرین تعلیم جسمانی کے نزدیک ارادی حرکت کی دو قسمیں ہیں - (ا) بنیادی ، (ب) فروعی -

(ا) بنیادی حرکات :

بنیادی حرکات سے مراد ایسی حرکات ہیں جو ہمیں پیدائشی طور

پر ورثے میں ملتی ہیں - ان میں جھکانا یا سکیڑنا ، پھیلانا اور مروڑنا شامل ہیں -

جھکانا یا سکیڑنا (Bending or Curling) :

سکیڑنا یا جھکانا انسانی جسم کی ایک بنیادی حرکت ہے اور بے شمار عملوں میں کسی نہ کسی صورت میں واقع ہوتی ہے - سکیڑنے یا جھکانے سے مراد ہے مختلف اعضاء کو جسم کے مرکز کی طرف کھینچنا یا اکٹھا کرنا - کبھی پالنے میں لیٹے ہوئے بچے کا بغور مشاہدہ کیجیے - آپ کو اندازہ ہوگا کہ بچہ روتے ہوئے اور ہنستے وقت اکثر ٹانگوں اور بازوؤں کو اپنے جسم کے مرکز کی طرف کھینچتا ہے - یہی سکیڑنے یا جھکانے کا عمل کہلاتا ہے - جسم کو چھوٹے سے چھوٹا کرنے کی حرکات میں سکیڑنے اور جھکانے کے عمل کو واضح طور پر دیکھا جا سکتا ہے - مثلاً حلقے (Hoop) کے اندر سے گزرتے وقت جسم کو چھوٹے سے چھوٹا کرنا پڑتا ہے - کسی تنگ جگہ سے گزرنے کے لئے بھی جسم کی یہی پوزیشن ہوتی ہے -

سکیڑنے یا جھکانے اور پھیلانے کی حرکات لازم و ملزوم ہیں اور ایک دوسری کے ساتھ جنم لیتی ہیں - عمل کے قدرتی تال میل کے دوران جھکانے یا سکیڑنے کی حرکات پھیلانے کی حرکات کا آغاز ہوتی ہیں اور یہ بات ان سرگرمیوں میں واضح طور پر دیکھی جا سکتی ہے جن میں یہ حرکات وقوع پذیر ہوتی ہیں - یا جو ہنرمندی اور مہارت حاصل کرنے کے لئے کی جاتی ہیں - گو سکیڑنے اور جھکانے میں فرق ہے لیکن یہاں یہ دونوں اصطلاحات ایک ہی مفہوم کی ادائیگی کے لئے استعمال ہو رہی ہیں -

پھیلانا (Stretching) :

پھیلانا جسم کی بنیادی حرکات میں سے ایک ہے- پھیلانے سے مراد ہے مختلف اعضاء کو جسم کے مرکز سے دور لے جانا یا کھینچنا - مثلاً ٹانگوں اور بازوؤں کو جسم کے مرکز سے دور لے جانا ، دوسرے الفاظ

میں جسم کو لمبے سے لمبا کرنا جسم کا پھیلانا کہلاتا ہے۔

جیسے پہلے بیان کیا جا چکا ہے، سکیڑنے اور پھیلانے کی حرکات ایک دوسرے کے ساتھ پیوستہ ہیں اور ایک کے ساتھ دوسری کا پیدا ہونا فطری عمل ہے۔ جب ہم زمین پر سے کوئی چیز اٹھانے کے لئے جھکیں گے تو بعد میں جسم کو سیدھا بھی کریں گے۔ دوڑنے کے عمل میں جب قدم آگے بڑھانے کے لئے گھٹنا اوپر اٹھایا یا جھکایا جائے گا تو اس کے فوراً بعد اس کو سیدھا بھی کیا جائے گا تاکہ دوڑنے کا عمل جاری رہ سکے۔ اسی طرح جب ہم ہاتھ پھیلا کر اوپر سے کوئی چیز اٹھانے یا پکڑنے کی کوشش کریں گے تو لازمی طور پر پھیلے ہوئے بازو کو واپس لاتے وقت جھکانا یا سکیڑنا پڑے گا۔

جب ہم پالنے میں لیٹے ہوئے بچے کی حرکات کا مشاہدہ کرتے ہیں تو نہ صرف یہ کہ ہمیں سکیڑنے اور جھکانے کی حرکات کا اندازہ ہوتا ہے بلکہ اس کے ساتھ ہی پھیلانے کی حرکات بھی سامنے آتی ہیں۔ سکیڑنے اور پھیلانے میں سے ایک حرکت کو بار بار کرنے کے لیے لازمی طور پر دوسری ساتھ ساتھ چلے گی۔ گویا ایک کے بغیر دوسری ناممکن ہے۔ حلقے کے اندر سے گزرتے وقت اگر ہمیں جسم کو چھوٹے سے چھوٹا کرنا پڑتا ہے تو باہر نکلتے وقت پھیلانا بھی پڑتا ہے۔ تعلیم جسمانی کی سرگرمیوں کے علاوہ روزمرہ کے کام کاج سرانجام دیتے وقت سکیڑنے یا جھکانے اور پھیلانے کی حرکات کسی نہ کسی صورت میں لازمی طور پر وقوع پذیر ہوتی ہیں۔

مروڑنا (Twisting) :

حرکت کے ذریعے جسم کے کسی اعضاء یا حصے میں بل ڈالنے کو مروڑنا کہتے ہیں اور یہ بھی جسم کی ایک بنیادی حرکت ہے۔ مروڑنے کی حرکت کا مڑنے کی حرکت کے ساتھ گہرا تعلق ہے اور ایک کے بعد دوسری کا پیدا ہونا لازمی امر ہے۔ لیکن ان دونوں میں بنیادی فرق یہ ہے کہ مڑتے وقت پورا جسم ایک سمت میں گھوم جاتا

ہے جبکہ مروڑتے وقت جسم کا ایک حصہ ساکن یا مستحکم ہوتا ہے۔ اور دوسرے حصے کو مروڑا جاتا ہے۔ اس طرح سے جسم میں بل پڑ جاتا ہے ، جو حرکت کے اختتام پر گھومتے ہوئے حصے کو واپس لانے یا مستحکم حصے کو ڈھیلا چھوڑنے (مڑنے کا عمل) پر نکل جاتا ہے۔ اس بیان کی وضاحت کے لئے کپڑا نچوڑنے کے عمل کی مثال پیش کی جا سکتی ہے۔ یا جس طرح سے ہاتھ کی ہتھیلی کو اندر یا باہر کی جانب مروڑنے سے بازو میں بل پڑ جاتا ہے اور ہتھیلی کو اصل پوزیشن میں واپس لانے پر بل نکل جاتا ہے۔ پاؤں تھوڑے سے کھول کر سیدھے کھڑے ہونے کی صورت میں اگر سر اور کندھوں کو دائیں یا بائیں جانب مروڑا جائے تو پیٹ کے حصے میں بل پڑ جاتا ہے اور سر اور کندھوں کو واپس لانے یا پاؤں کو ڈھیلا چھوڑنے یعنی پاؤں کو بل کی سمت موڑنے یا ان کا رخ تبدیل کرنے سے بل نکل جاتا ہے۔

مروڑنے کی حرکت سے جسم کے مختلف حصوں کا رخ بیک وقت مختلف اطراف میں ہو سکتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ جب جسم کا ایک حصہ مستحکم ہو یا ایک مخصوص سمت میں حرکت کر رہا ہو تو بل ڈالنے پر دوسرے حصے دیگر مختلف اطراف کو رخ کر سکتے ہیں۔

مروڑنے کی حرکات بہت سارے عملوں میں پیدا ہوتی ہیں اور تعلیم جسمانی کے پروگرام میں موڑنے اور مروڑنے کی حرکات مختلف مقاصد کے حصول کے لئے استعمال ہوتی ہیں۔ مثلاً توازن برقرار رکھنے کے لئے ، رخ تبدیل کرنے کے لئے ، متضاد سمت کی حرکت کو زوردار بنانے یا اس کی رفتار بڑھانے کے لئے۔

(ب) فروعی حرکات :

بنیادی حرکات میں جو حرکات پیدا ہوتی ہیں یا اخذ کی جاتی ہیں انھیں فروعی حرکات کہا جاتا ہے۔ فروعی حرکات انسان اپنی ضرورت کی تکمیل کے لئے اختیار کرتا ہے۔ ان میں چلنے ، دوڑنے ، اچھلنے ، چڑھنے اور تھکنے جیسی حرکات شامل ہیں۔

چلنا (Walking) :

کھڑے ہونے کی حالت سے چلنے کا عمل شروع ہوتا ہے۔ چلنے اور دوڑنے کی حرکات کا آپس میں گہرا تعلق ہے، لیکن عمل کے لحاظ سے ان میں فرق ہے۔ چلتے وقت دونوں پاؤں کا تعلق زمین کے ساتھ رہتا ہے۔ یعنی اگر ایک پاؤں کا پنجہ زمین پر ہے تو دوسرے کی ایڑی زمین پر لگی ہوگی جبکہ دوڑتے وقت دونوں پاؤں کا رابطہ لمحہ بھر کے لئے زمین سے منقطع ہو جاتا ہے۔

اگر ایک جماعت کے سب بچوں کے چلنے کے انداز کا جائزہ لیا جائے تو کئی بچے ایسے ہوں گے جو پاؤں باہر یا اندر کی طرف رکھ کر چلتے ہیں اور بعض بچے ایسے بھی ہوں گے جو بیک وقت پورا پاؤں زمین پر لگا کر چلتے ہیں۔ یہ صورتیں چلنے کے غلط انداز کی غمازی کرتی ہیں۔ صحیح طریقہ یہ ہے کہ چلتے وقت پاؤں کے پنجے کا رخ ہمیشہ سامنے رہے اور سب سے پہلے ایڑی زمین پر لگائی جائے، اس کے بعد جسم کا بوجھ پنجے پر منتقل کیا جائے۔ یعنی ایڑی اور پنجے کی چال اختیار کرنی چاہیے۔ بازو قدرتی حالت میں جھلاتے ہوئے دھڑ کندھے اور سر ایک سیدھ میں رہنے چاہییں اور زاویہ نگاہ سامنے کی طرف ہونا چاہیے۔

درست چال کی مشق بچوں کو سکول کے ابتدائی زمانہ ہی میں کروانی چاہیے۔ کیونکہ بڑی عمر میں صحیح انداز اپنانے کے لئے بڑی دقت کا سامنا رہتا ہے۔ درست چال کی مشق چونے کی لگائی ہوئی سیدھی لائن یا رسّی کے ساتھ چلنے سے کروائی جا سکتی ہے۔ تعلیم جسمانی کی سرگرمیوں کے دوران بھی اس کا اہتمام کیا جانا چاہیے تاکہ بچے چلنے کا صحیح انداز سیکھ سکیں۔

دوڑنا (Running) :

دوڑنے کی حرکت چلنے کے ساتھ مربوط ہے۔ جیسا کسی کے چلنے کا طریقہ ہوگا ویسا ہی انداز دوڑنے کا بھی ہوگا۔ یعنی اگر چلنے کا انداز

درست ہے تو دوڑنے کا طریقہ بھی موزوں ہوگا۔ جیسا کہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے دوڑتے وقت دونوں پاؤں کا رابطہ لمحہ بھر کے لئے زمین سے منقطع ہو جاتا ہے۔ یہ اس طاقت اور رفتار کی وجہ سے ہوتا ہے جو دوڑنے کے عمل میں استعمال ہوتی ہے۔

چلنے اور دوڑنے میں ایک فرق یہ بھی ہے کہ چلنے میں وقت کے اعتبار سے رفتار سست ہوتی ہے جبکہ دوڑنے کے عمل میں رفتار تیز ہوتی ہے۔ دوسرے الفاظ میں چلنے کے دوران زیادہ وقت میں کم فاصلہ طے کیا جاتا ہے جبکہ دوڑنے کے دوران کم وقت میں زیادہ فاصلہ طے ہوتا ہے۔ گویا جلد از جلد مخصوص نشانوں تک پہنچنے کے لئے دوڑنے کا عمل اختیار کیا جاتا ہے۔ دوڑنے کا عمل آہستہ بھی ہو سکتا ہے اور تیز بھی۔ نیز یہ کہ دوڑنے کے دوران مختلف اطراف کا استعمال بھی کیا جا سکتا ہے۔

دوڑتے وقت پاؤں کے پنجوں پر دوڑا جاتا ہے۔ چونکہ بہتر دوڑنے کا معیار تیز رفتاری ہے لہذا تیز رفتاری کے لئے جسم کی طاقت کے ساتھ ٹخنے، گھٹنے، کولہے، کندھے، کہنی اور کلائی کے جوڑوں میں کارکردگی کے لحاظ سے مکمل ہم آہنگی اور تال میل نہایت ضروری ہے۔ دوڑتے وقت پاؤں کے پنجوں کا رخ سامنے کی جانب ہونا چاہیے۔ اور ہر قدم پر پنجے سے آگے کی طرف دھکا لیا جائے۔ قدم آگے بڑھاتے وقت گھٹنے کو اونچا اٹھاتے ہوئے مخالف پاؤں کے ساتھ مخالف بازو کو تیزی کے ساتھ جھلانا چاہیے۔ بازو چھاتی پر جھولنے کی بجائے آگے اور پیچھے سامنے کے رخ جھولنے چاہییں۔ پاؤں کی طرح بازوؤں سے بھی جسم کو آگے دھکیلنے میں مدد ملتی ہے۔ تعلیم جسمانی کی سرگرمیوں میں دوڑنے کے عمل کو بہت زیادہ دخل ہے۔

اُچھلنا (Jumping) :

اچھلنے کا عمل بلندی یا کسی رکاوٹ کو عبور کرنے یا اچھل کر فاصلہ طے کرنے کے لئے انجام دیا جاتا ہے اور اس کا دوڑنے کے عمل

کے ساتھ نہایت گہرا تعلق ہے - زیادہ سے زیادہ بلندی اچھی اچھال کا معیار تصور کی جاتی ہے - اچھلنے میں بلندی حاصل کرنے کے لئے ضروری ہے کہ اچھال سے پہلے گھٹنوں اور ٹخنوں میں جھکاؤ پیدا کیا جائے تا کہ زیادہ سے زیادہ لچک حاصل ہو سکے - اس کے ساتھ ہی بازو بھی تیزی کے ساتھ اوپر کی جانب جھلانے نہایت ضروری ہیں ، کیونکہ بازوؤں کے جھلاؤ کے ذریعے جسم کو اوپر اٹھانے میں بہت زیادہ مدد ملتی ہے - اچھلنے کے عمل کو اگر سپرنگ (spring) کے عمل سے مشابہ قرار دیا جائے تو بے جا نہ ہوگا - جب سپرنگ دبا کر چھوڑا جائے تو اس میں بہت زیادہ لچک اور اچھال پیدا ہوتی ہے - اسی طرح اچھال سے قبل جسم کو سکیڑنا بہت ضروری ہے اور جسم میں یہ سکیڑ گھٹنوں ، ٹخنوں ، کولہوں اور دھڑ کو تیزی کے ساتھ جھکانے یا سکیڑنے سے پیدا ہوتی ہے -

اچھلنے کے عمل کے چار مراحل ہیں اور یہ چاروں ایک مسلسل حرکت میں مدغم ہوتے ہیں - پہلا مرحلہ دوڑنے کا ہے ، دوسرا مرحلہ اچھلنے کا ، تیسرا مرحلہ اڑان کا اور چوتھا مرحلہ زمین پر اترنے کا ہے -

باقاعدہ مقابلوں میں اونچی اور لمبی چھلانگ شامل ہیں - ان میں اچھلنے کا مرحلہ (take off) ایک پاؤں پر کیا جاتا ہے - تعلیم جسمانی کی سرگرمیوں میں اچھلنے کا مرحلہ ایک پاؤں کے علاوہ دونوں پاؤں پر بھی انجام دیا جاتا ہے - اسی طرح ان سرگرمیوں میں اچھلنے کے بے شمار مختلف انداز بھی اپنائے جاتے ہیں -

اچھلنے کے عمل میں اترنے کا مرحلہ بھی بے حد اہم ہے - زمین پر اترتے وقت کولہوں ، گھٹنوں اور ٹخنوں میں جھکاؤ پیدا کرنا بے حد ضروری ہے - دوسرے الفاظ میں جیسے اچھال کے وقت جسم کو سکیڑا جاتا ہے اسی طرح اترتے وقت بھی جسم کو سکیڑنا ضروری ہے - اس طرح اچھلنے کے عمل میں جو طاقت صرف ہو رہی ہے . اسے بلاستی جذب

کیا جا سکتا ہے اور متوقع چوٹ سے بچنے کے ساتھ ساتھ جسم کا توازن برقرار رکھا جا سکتا ہے۔

چڑھنا (Climbing) :

کسی ذریعے ، واسطے یا سہارے کے ساتھ نیچی سطح سے اونچی سطح تک پہنچنے کے عمل کو چڑھنا کہتے ہیں۔ چڑھنے کے عمل کا چلنے ، سکیڑنے اور پھیلانے کے عملوں کے ساتھ بہت قریبی تعلق ہے۔ سیڑھی کے ذریعے چھت یا کسی اونچی جگہ پر چڑھنا ، بغیر سیڑھی کے کسی دیوار ، روکاوٹ یا درخت پر چڑھنا رسّے کے ساتھ اوپر چڑھنا وال بار یا جنگلے کے ساتھ اوپر چڑھنا وغیرہ وغیرہ ایسی مختلف صورتیں ہیں جو ہمارے ارد گرد موجود ہیں اور چڑھنے کے عمل کو واضح کرنے کے لئے خاصی عام فہم ہیں۔

چڑھنے کے لئے کبھی صرف پاؤں کے ذریعے اوپر چڑھا جاتا ہے ، کبھی محض ہاتھوں کا استعمال ہوتا ہے اور کبھی دونوں کے باہمی اشتراک سے چڑھنے کا عمل مکمل ہوتا ہے۔ چڑھنے کے عمل میں گرفت کو خاصی اہمیت ہے۔ گرفت ایک ہاتھ یا دونوں ہاتھوں کی ہو سکتی ہے۔ یہ اندرونی بھی ہوتی ہے اور بیرونی بھی۔ اندرونی گرفت اس وقت ہوتی ہے جب ہاتھوں کی ہتھیلیاں چہرے کی طرف ہوں اور جب ہاتھوں کی پشت چہرے کی طرف ہو تو یہ بیرونی گرفت کہلاتی ہے۔ چڑھتے وقت نہ صرف ہاتھوں کی گرفت ہوتی ہے بلکہ پاؤں کی بھی ہوتی ہے۔ چڑھنے کے لئے محض ہاتھوں کی گرفت کا سہارا لے کر بھی چڑھا جا سکتا ہے اور پاؤں بھی استعمال کیے جا سکتے ہیں۔

چڑھنے کے عمل میں کھینچنے اور دھکیلنے کے تصورات خاصے اہم ہیں۔ چڑھتے وقت جب ہاتھوں کی مدد سے جسم کو اوپر لے جانے کی کوشش کی جاتی ہے تو یہ کھینچنے کا عمل تصور ہوتا ہے اور جب تک گرفت کے بعد جسم کو اوپر نہ کھینچا جائے چڑھنے کا عمل مکمل نہیں ہوتا۔ دھکیلنے کا عمل چڑھنے کے دوران جنم لیتا ہے۔ عام طور

پر جب پاؤں کا سہارا لے کر چڑھنے کی کوشش کی جاتی ہے تو یہ دھکیلنے کا عمل ہوتا ہے ۔ یعنی پاؤں سے دھکا (push) لے کر اوپر چڑھا جاتا ہے ۔ دھکیلنے کا عمل ایک پاؤں سے بھی ہو سکتا ہے اور دونوں پاؤں کے باہمی اشتراک سے بھی ۔ درخت ، جنگلے، رسے یا اسی طرح کے دوسرے سامان کے ساتھ چڑھنے کے دوران کھینچنے اور دھکیلنے کے عمل ساتھ ساتھ چلتے ہیں ، کیونکہ ایک ہی وقت میں ہاتھوں کے ذریعے جسم کو اوپر بھی کھینچا جاتا ہے اور پاؤں سے دھکا بھی لیا جاتا ہے ۔

تعلیم جسمانی کے پروگراموں بالخصوص تعلیمی جمناسٹک میں رسوں ، وال بار ، جنگلے ، پل نما سیڑھی یا ایسے ہی دوسرے سامان کے ساتھ چڑھنے کی سرگرمیاں کروائی جاتی ہیں ۔

پھینکنا (Throwing) :

پھینکنے سے مراد ہے کسی چیز کو بلندی یا دوری پر پھینکنا ۔ مثلاً گیند کو اونچائی پر پھینکنا یا گولے کو دوری پر پھینکنا لیکن انسانی جسم کو بھی بلندی یا دوری پر پھینکا جا سکتا ہے ۔ جیسے اونچی چھلانگ کے ذریعے جسم کو بلندی پر پھینکنا یا لمبی چھلانگ کے ذریعے دوری پر پھینکنا ۔

پھینکنے کے عمل کا چلنے، دوڑنے ، پکڑنے ، پھیلانے اور مروڑنے کے عملوں کے ساتھ نہایت گہرا تعلق ہے ۔ عام طور پر پھینکنے کا عمل ہاتھوں سے منسوب ہے ۔ جیسے کتے کو بھگانے کے لئے پتھر یا کوئی روڑا پھینکنا یا اونچائی پر بیٹھے ہوئے پرندے کو کنکر یا پتھر مار کر اڑانا وغیرہ ۔

تعلیم جسمانی کے پروگراموں میں پھینکنے کا عمل نہایت اہم ہے ۔ ہینڈ بال ، والی بال ، باسکٹ بال ، تھرو بال ، فٹ بال ، کرکٹ وغیرہ ایسے کھیل ہیں جن میں پھینکنے کا عمل واضح طور پر دیکھا جا سکتا ہے ۔ ایتھلیٹکس میں گولا یا تھالی اور نیزہ کے کھیلوں میں بھی

پھینکنے کا عمل نہایت واضح ہے ۔ یہ عمل ایک ہاتھ یا دونوں ہاتھوں سے ضرورت کے مطابق انجام دیا جا سکتا ہے ۔

کسی چیز کو زیادہ بلندی یا دوری پر پھینکنے کے لئے ضروری ہے کہ جسم اور ہاتھ کی قوت کو باہمی ربط کے ساتھ استعمال کیا جائے۔ پھینکنے کے عمل میں درج ذیل سائنسی اصول نہایت اہم اور توجہ طلب ہیں :

1۔ اگر کم وقت کے لئے زیادہ طاقت استعمال کی جائے تو نتائج اتنے اچھے نہیں ہوتے ۔

اس کی مثال یوں دی جا سکتی ہے کہ اگر کہنی جھکاتے ہوئے ہاتھ کو کندھے کے قریب لا کر نہایت تیزی کے ساتھ (جھٹکا دیتے ہوئے) یعنی زیادہ طاقت استعمال کرتے ہوئے کوئی چیز پھینکی جائے تو وہ زیادہ دوری یا بلندی تک نہیں جائے گی ۔

2۔ اگر کم طاقت زیادہ وقت کے لئے استعمال کی جائے تو نتائج بہتر ہوں گے ۔ یعنی اگر بازو کو پھیلا کر کم طاقت کے ساتھ کوئی چیز پھینکی جائے تو وہ پہلے کی نسبت زیادہ بلندی یا دوری پر جائے گی ۔

3۔ اگر زیادہ طاقت زیادہ وقت کے لئے استعمال کی جائے تو نتائج بہت بہتر ہوں گے ۔ مطلب یہ ہے کہ اگر بازو کو پوری طرح پھیلا کر زیادہ قوت صرف کرتے ہوئے کسی چیز کو پھینکا جائے تو وہ بہت زیادہ دوری یا بلندی پر جائے گی ۔

پھینکنے کے مختلف طریقے اور انداز ہو سکتے ہیں ۔ اسی طرح پھینکنے کے لئے مختلف سمتیں استعمال کی جا سکتی ہیں یعنی کسی چیز کو اوپر سامنے پیچھے اور پہلو کی طرف پھینکا جا سکتا ہے ۔

تیسرا باب

تعلیمی جمناسٹک

جمناسٹک کی سرگرمیوں کا آغاز قدیم یونانیوں سے ہوا۔ اس وقت جمناسٹک کو عریاں فن سے تعبیر کیا جاتا تھا کیونکہ قدیم یونان نہ صرف اپنے جسموں کو جمناسٹک کی سرگرمیوں کے ذریعے متناسب اور خوبصورت بنانے میں یقین رکھتے تھے، بلکہ اکثر اس فن کا عملی مظاہرہ بھی کیا کرتے تھے۔ جیسے جیسے اس میدان میں لوگوں کی دلچسپی بڑھتی رہی، نئے نئے تجربات ہوتے رہے اور اس فن کے نئے نئے انداز سامنے آتے رہے۔ مسلمہ امر یہ ہے کہ جمناسٹک کی سرگرمیوں کا محور جسمانی حرکات ہیں۔ ان حرکات میں چلنا، دوڑنا، اچھلنا، کودنا، مڑنا، مروڑنا، سکیڑنا، پھیلانا، لڑھکنا، لٹکنا، جھولانا، گھمانا، پھلانگنا، جھکانا، پھدکنا، پھینکنا، بوجھ سہارنا اور توازن قائم کرنا شامل ہیں۔ یہ حرکات روزمرہ کے کام کاج میں کسی نہ کسی صورت میں انسانی جسم میں وقوع پذیر ہوتے رہتے ہیں۔ گویا یہ سب انسانی ضرورت کی بنیادی حرکات ہیں۔ جمناسٹک کی سرگرمیوں کی بنیاد انہی حرکات پر ہے۔ ان میں سے بعض حرکات کو اگر تواتر اور تال میل کے ساتھ انجام دیا جائے تو ایک سرگرمی تکمیل پاتی ہے اور ہر سرگرمی کا ایک واضح مقصد ہے۔

جمناسٹک کی حرکات اور سرگرمیوں کی خوبی یہ ہے کہ ان سے جسم میں طاقت، لچک، پھرتی، اعصابی اور عضلاتی ہم آہنگی اور قوت برداشت پیدا ہوتی ہے۔ اس کے ساتھ ہی فرد واحد کی متوازن شخصیت کی تعمیر بھی ہوتی ہے۔ جمناسٹک کی سرگرمیوں میں جہاں جسمانی

اہلیتوں کی بہتر نشو و نما ہوتی ہے ، وہاں ذہنی قوتیں بھی فروغ پاتی ہیں کیونکہ بچے کو سامان اور سرگرمی کے آزادانہ انتخاب کا موقع ملتا ہے اور وہ اپنی ذہنی اور جسمانی صلاحیتوں کو بروئے کار لا کر سرگرمیوں میں نئے نئے انداز دریافت کرتا ہے ۔ اس طرح سے بچہ اپنی جسمانی اہلیتوں اور ذہنی صلاحیتوں کے مطابق ترقی کرتا ہے اور سرگرمیوں میں خاص مہارت بھی حاصل کرتا ہے اور یہ ایک تعلیمی عمل ہے ۔ علاوہ ازیں جمناسٹک کی سرگرمیاں نہ صرف تعلیمی مقاصد سے مطابقت رکھتی ہیں بلکہ انہیں پورا بھی کرتی ہیں ۔ جمناسٹک کے ساتھ لفظ ''تعلیمی'' کا اضافہ انہی خوبیوں کی عکاسی کرتا ہے ۔

تعلیمی جمناسٹک کے جدید رجحانات :

ماضی میں جمناسٹک کی سرگرمیاں مخصوص مقاصد اور حالات کی روش کے مطابق کی جاتی تھیں اور زیادہ تر زور محض جسمانی تربیت پر دیا جاتا تھا ۔ استاد بچوں کو ایک خاص ترتیب سے کھڑا کر کے جو حکم دیتا تھا ، بچے اسی کے مطابق ورزش کرنے کے پابند سمجھے جاتے تھے ۔ اس طرح صرف ''کیا سوچنا چاہیے'' کے مفہوم پر عمل ہوتا تھا اور بچوں کو کبھی یہ موقع نہ ملتا تھا کہ وہ اپنی ضروریات اور دلچسپیوں کے مطابق کوئی سرگرمی سرانجام دے سکیں ۔ ان حالات میں چونکہ بچوں کے لئے سوچنے کے مواقع بالکل نہ تھے لہٰذا ان کی ذہنی ترقی نہیں ہو پاتی تھی اور پھر جو سرگرمی بھی کروائی جاتی تھی اس میں بچوں کی جسمانی اہلیتوں کے تفاوت کو بھی پیش نظر نہیں رکھا جاتا تھا ۔ نتیجۃً بچوں پر جسمانی اعتبار سے خوشگوار اثرات مرتب نہیں ہوتے تھے ۔

اس میدان میں جدید انداز فکر بالکل تعلیمی ہے ۔ بچوں کو خاص ترتیب میں کھڑا کرنے کی بجائے انہیں میسر آمدہ جگہ کے مکمل استعمال کی آزادی دی جاتی ہے ۔ ''حکم اور تعمیل'' کے فرسودہ طریقہ کار کی بجائے سرگرمیوں کے دوران اکثر غیر رسمی رویہ اختیار کیا جاتا ہے ۔

کسی سرگرمی کا مخصوص انداز اختیار کرنے کی بجائے جدت آفرینی کی ترغیب دی جاتی ہے - سرگرمی اور سامان کے انتخاب کی بالعموم آزادی ہوتی ہے - اس طرح بچے اپنی ذہنی سوچ اور جسمانی اہلیت کے مطابق سرگرمیاں سرانجام دیتے ہیں - بچوں کو نئے تجربات کرنے اور سرگرمیوں میں نئے پہلو تخلیق کرنے کی آزادی ہوتی ہے - اس طرح یہ حقیقت پوری طرح دھیان میں رہتی ہے کہ ہر بچہ ذہنی اور جسمانی لحاظ سے دوسروں سے مختلف صلاحیتوں کا مالک ہوتا ہے - سرگرمیوں کے دوران مشاہدے اور عملی مظاہروں کا اہتمام کیا جاتا ہے ، تاکہ بچے اپنی کوششوں کا جائزہ لے سکیں اور واضح طور پر یہ سمجھ سکیں کہ وہ کیا کر رہے ہیں اور کیسے کر رہے ہیں - گروہی سرگرمیوں کا بھی خصوصی اہتمام کیا جاتا ہے -

ماضی میں صرف یہ دیکھا جاتا تھا کہ کسی سرگرمی کے جسمانی لحاظ سے کس طرح کے اثرات مرتب ہوتے ہیں لیکن موجودہ دور میں سرگرمیوں کا ہمہ پہلو جائزہ لیا جاتا ہے اور اس میں جسمانی ، ذہنی ، جذباتی اور معاشرتی سب پہلو شامل ہیں - تعلیمی جمناسٹک کے پروگراموں میں متنوع قسم کی سرگرمیاں شامل کی جاتی ہیں تاکہ ان میں بچوں کی دلچسپی قائم رہے اور ان کی ضروریات اور رجحانات کے فطری تقاضے بھی پورے ہوتے رہیں -

تعلیمی جمناسٹک کو تمام کھیلوں کی ''ماں'' یعنی بنیاد تصور کیا جاتا ہے کیونکہ تمام مروجہ کھیلوں میں جس قسم کی حرکات اور عمل دیکھنے میں آتے ہیں ، ان سب کی ابتدا یہیں سے ہوتی ہے - تعلیمی جمناسٹک کی سرگرمیوں کے ذریعے بالواسطہ طور پر منظم کھیلوں کی تیاری بھی ہوتی رہتی ہے - بچوں کو انفرادی طور پر ، اپنے ساتھی کے ساتھ اور گروہی صورت میں سرگرمیاں سرانجام دینے کے وافر مواقع ملتے ہیں اس لئے ان سرگرمیوں کو تعلیم جسمانی کا نہایت اہم حصہ سمجھا جاتا ہے -

تعلیمی جمناسٹک کی اہمیت :

زندگی کا کوئی پہلو ایسا نہیں جس میں حرکت کو عمل دخل نہ ہو ۔ گویا انسانی ضروریات کا دارومدار حرکت پر ہے ۔ جب کیفیت یہ ہے تو انسانی جسم کے تمام کل پرزوں کی افادیت اور طریق کار کو نہ صرف سمجھنا ضروری ہے بلکہ یہ جاننا بھی بے حد اہم ہے کہ انھیں کس طرح صحیح حالت میں رکھا جا سکتا ہے ۔ تعلیمی جمناسٹک کی سرگرمیوں کے ذریعے جسم کی مشینری کی افادیت سے آگاہی بھی حاصل ہوتی ہے اور اس کی کارکردگی بہتر بنانے میں بھی بے انتہا مدد ملتی ہے ۔ ان سرگرمیوں سے جسم میں طاقت ، قوت ، لچک ، پھرتی اور عضلاتی قوت برداشت پیدا ہوتی ہے ۔ جو لوگ تعلیمی جمناسٹک کی سرگرمیوں میں حصہ لیتے ہیں ان میں جسم کے وزن کی نسبت زیادہ طاقت آ جاتی ہے اور ان کا جسم نہایت متناسب اور خوبصورت ہو جاتا ہے ۔ اس کے ساتھ ہی ذہنی قوتیں بھی فروغ پاتی ہیں ۔ گویا تعلیمی جمناسٹک کی سرگرمیاں متوازن نشو و نما کی ضمانت فراہم کرتی ہیں ۔

ساتھی کے ساتھ اور گروہی صورت میں سرگرمیاں انجام دینے سے نہ صرف سرگرمیوں میں مزید سوجھ بوجھ پیدا ہوتی ہے ، بلکہ ایک دوسرے کے ساتھ خوشگوار مطابقت بھی پیدا ہو جاتی ہے ، جو بالآخر میل جول ، ہم آہنگی اور سماجی شعور پر منتج ہوتی ہے ۔ تعلیمی جمناسٹک کی سرگرمیوں میں خصوصی مہارت حاصل کرنے کے لئے چونکہ ایک ہی عمل کو بار بار دہرانا پڑتا ہے ، اس لئے بچوں میں قوت برداشت اور مضبوط قوت ارادی پیدا ہوتی ہے ۔ تعلیمی جمناسٹک کی سرگرمیوں میں خصوصی طور پر ''آسان سے مشکل'' اور ''جانے سے انجانے'' کی کھوج کا نفسیاتی اصول کارفرما رہتا ہے ، جس کی وجہ سے بچے بآسانی اور جلد ان سرگرمیوں میں مہارت حاصل کر لیتے ہیں ۔

حرکاتی ذخیرے کی وجہ سے تعلیمی جمناسٹک کو تعلیم جسمانی کے تمام پروگراموں کی جان سمجھا جاتا ہے اور اس میں بچوں کی ذاتی

مہارت اور خود اعتمادی کا جائزہ لینے کے وافر مواقع میسر آتے ہیں۔ جب کوئی بچہ کسی سرگرمی میں مہارت کا اعلیٰ معیار حاصل کر لیتا ہے تو اسے نہ صرف ایک خوشی اور طمانیت کا احساس ہوتا ہے، بلکہ اس میں نئی امنگ اور حوصلہ پیدا ہوتا ہے، جو اسے ہر لمحہ نئی کامیابیاں حاصل کرنے کے لئے آمادہ رکھتا ہے۔ اس طرح وہ کسی سرگرمی کے مشکل پہلوؤں سے گھبرانے کی بجائے انہیں عملی طور پر سر کرتا ہے اور یہی بات اس میں آئندہ زندگی کی مشکلات پر قابو پانے کا جذبہ پیدا کرتی ہے۔

تعلیمی جمناسٹک کی سرگرمیاں اور تجربات بڑے اور منظم کھیل سیکھنے اور ان میں مہارت حاصل کرنے میں بے پناہ معاونت کرتے ہیں۔ ان سرگرمیوں میں بہت سارے عمل ایسے ہیں جن کا تعلق براہ راست منظم کھیلوں سے ہے۔ چنانچہ تعلیمی جمناسٹک کی سرگرمیوں کے ذریعے مختلف کھیلوں کے لئے کھلاڑیوں کو تلاش کیا جا سکتا ہے۔ علاوہ ازیں ان سرگرمیوں کے ذریعے بچوں کا خوف، جھجک اور شرمیلا پن دور ہوتا ہے۔ جب بچے کھیل کر اپنی صلاحیتوں اور قوتوں کا مظاہرہ کرتے ہیں تو جوہر قابل فوراً سامنے آ جاتا ہے۔

چونکہ تعلیمی جمناسٹک کی سرگرمیوں کے ذریعے جسم کے تمام حصوں کی بخوبی ورزش ہوتی ہے، اس لئے نہ صرف بہتر عضلاتی نشو و نما ہوتی ہے، بلکہ اعصابی اور عضلاتی ہم آہنگی بھی پیدا ہوتی ہے۔ یہ سرگرمیاں بچے کے کردار کی تعمیر میں بھی مدد دیتی ہیں کیونکہ ان میں شمولیت سے عزم و حوصلہ، خود اعتمادی، جرأت، قوت فیصلہ، حاضر دماغی، مستقل مزاجی جیسے اوصاف پیدا ہوتے ہیں۔ بچوں کو ایک دوسرے کے ساتھ مل جل کر کام کرنے کا موقع ملتا ہے۔ اس طرح ان میں جذبہ تعاون اور اشتراک عمل کی خوبیاں پیدا ہوتی ہیں۔ تعلیمی جمناسٹک کی سرگرمیاں انسان کو محنت اور مشقت کا عادی بناتی ہیں، اس لئے کہ یہ سرگرمیاں بذات خود مشکل اور محنت طلب ہوتی ہیں۔

تعلیمی جمناسٹک میں بچوں کو اچھلنے، کودنے، چڑھنے، دوڑنے، پھلانگنے، جھولنے وغیرہ کی بے شمار حرکات یا سرگرمیوں میں حصہ لینے کا موقع ملتا ہے اور ان سرگرمیوں میں بچے بےشمار نئے انداز بھی دریافت کرتے ہیں ۔ اس طرح ایک طرف تو وہ اپنی ذہنی اپچ، جسمانی اہلیتوں اور ضروریات کے مطابق دلچسپیاں ڈھونڈ لیتے ہیں اور دوسری طرف ان سرگرمیوں کے ذریعے اپنے پوشیدہ جذبات کا اظہار بھی کرتے رہتے ہیں گویا یہ سرگرمیاں جذبات کے اظہار اور فاضل توانائی کے اخراج کا اہم ذریعہ ہیں ۔

بچوں میں بعض قامتی نقائص محض چلنے، کھڑے ہونے، بیٹھنے اور لیٹنے کی غلط عادات کی وجہ سے پیدا ہو جاتے ہیں ۔ اگر ان نقائص کو دور نہ کیا جائے تو بچے کی شخصیت بری طرح متاثر ہوتی ہے اور وہ احساس کمتری کا شکار ہو جاتا ہے ۔ تعلیمی جمناسٹک کی بیشتر سرگرمیاں قامتی نقائص دور کرنے میں اصلاحی کردار ادا کرتی ہیں ۔

تعلیمی جمناسٹک کا مواد یا سرگرمیاں

1۔ سکیڑنا اور پھیلانا (Curling and Stretching) :

سکیڑنے سے مراد ہے جسم کو چھوٹے سے چھوٹا کرنا یا مختلف اعضاء یعنی ٹانگوں اور بازوؤں کو جسم کے مرکز یعنی ناف کی طرف کھینچنا ۔ گویا جس حرکت کا رخ جسم کے مرکز کی طرف ہوگا وہ سکیڑنے یا جھکانے کی حرکت کہلائے گی ۔

پھیلانے سے مراد ہے جسم کو بڑے سے بڑا کرنا یا مختلف اعضاء یعنی بازوؤں اور ٹانگوں کو جسم کے مرکز سے دور لے جانا ۔ پھیلانے کی حرکات کو باہر کے رخ کی حرکات بھی کہا جاتا ہے ۔

سکیڑنے اور پھیلانے کی حرکات کا آپس میں نہایت گہرا تعلق ہے اور ایک کے ساتھ دوسری حرکت کا وقوع پذیر ہونا لازمی ہے ۔ دونوں قسم کی کچھ سرگرمیاں درج ذیل ہیں :

(i) اچھل کر جسم کو چھوٹے سے چھوٹا کرنا ۔

(ii) حلقے کے اندر سے گزرنا ۔

(iii) بازوؤں کے ذریعے گھٹنوں کو بھینچ کر جسم چھوٹے سے چھوٹا کرنا ۔

(iv) رسے یا افقی بار کے ساتھ لٹک کر جسم کو سکیڑنا ۔

(v) سیدھی اور الٹی قلابازی لگانا ۔

(vi) پیٹھ یا کمر کے بل لیٹ کر جسم کو سکیڑنا ۔

(vii) گھٹنے ، بازو اور ماتھا زمین پر لگا کر خرگوش کی طرح جسم کو اکٹھا کرنا ۔

(viii) جسم کے مختلف حصوں مثلاً کندھوں اور گھٹنوں پر جسم کو سکیڑنا ۔

(ix) کھڑے ہوئے ٹانگیں اور بازو پوری طرح کھولنا ۔

(x) اچھل کر جسم کو لمبے سے لمبا کرنا ۔

(xi) جسم کی مختلف طریقوں سے لمبی سے لمبی شکلیں بنانا ۔

(xii) مختلف حصوں پر بوجھ سہارنا اور جسم پھیلانا ۔

(xiii) افقی بار یا رسّے کے ساتھ لٹک کر جسم کو پھیلانا ۔

(xiv) ایڑیاں اٹھاتے ہوئے بازوؤں کو اوپر یا پہلوؤں کی جانب پھیلانا ۔

(xv) کمر کے بل لیٹے ہوئے پاؤں کے پنجے باہر کی طرف کھینچنا اور بازو پیچھے کی طرف پھیلانا ۔

(xvi) پیٹ کے بل لیٹ کر کشتی بنانا یعنی چھاتی ، بازو اور ٹانگیں اوپر اٹھانا ۔

2۔ مڑنا اور مروڑنا (Turning and Twisting) :

مڑنے اور مروڑنے کی تشریح یوں کی جا سکتی ہے کہ مڑنے کی

حالت میں پورا جسم یک وقت ایک سمت میں گھوم جاتا ہے یا مڑ جاتا ہے ۔ جیسے دائیں طرف مڑنا ، بائیں طرف مڑنا وغیرہ ۔ مروڑنے سے مراد ہے بل ڈالنا ۔ آپ کو تجربہ ہوگا کہ کپڑا نچوڑتے وقت دونوں ہاتھوں سے ایک دوسرے کی مخالف سمت میں زور لگایا جاتا ہے ۔ اس طرح اس میں بل پڑتا چلا جاتا ہے ۔ بعینہ جسم کے کسی حصے میں بل ڈالتے وقت یہی کیفیت ہوگی ۔ اگر پیٹ کے حصے میں بل ڈالنا مقصود ہو تو اس سے اوپر والے حصے کو زور کے ساتھ ایک سمت میں گھمایا جائے گا ۔ جبکہ نچلا حصہ خود بخود اس کی مخالف سمت میں گھومے گا ۔ لیکن بل نکل جانے کے بعد دونوں حصے پھر اپنی اصلی حالت میں آ جائیں گے ۔ مڑنے اور مروڑنے کی چند سرگرمیاں ملاحظہ ہوں :

(i) دوڑتے ہوئے جسم کو دائیں یا بائیں جانب موڑنا ۔

(ii) اچھل کر جسم کو دائیں یا بائیں جانب موڑنا ۔

(iii) اچھلتے ہوئے جسم کو اس حد تک مروڑنا کہ رخ پیچھے کی جانب ہو جائے ۔

(iv) اچھلتے ہوئے جسم کو اتنا مروڑنا کہ پورا چکر مکمل ہو جائے ۔ یعنی اچھلتے وقت منہ جس جانب تھا ، چکر کے بعد اترتے وقت بھی اسی طرف آ جائے ۔

(v) کھڑے ہو کر دھڑ کو دائیں یا بائیں جانب موڑنا ۔

(vi) افقی بار کے ساتھ لٹک کر جسم میں بل ڈالنا ۔

(vii) میٹ (mat) یا زمین پر رکھے ہوئے حلقے کو اچھل کر عبور کرنا اور رخ تبدیل کرنا ۔

(viii) جھانسہ دیتے ہوئے دوڑنا ۔

(ix) چڑیا کی طرح پھدکتے ہوئے جسم کو موڑنا اور مروڑنا ۔

(x) مختلف حصوں پر بوجھ سہارتے ہوئے جسم کو موڑنا اور مروڑنا ۔

(xi) کودتے ہوئے جسم میں بل ڈالنا یا جسم کو مروڑنا۔

(xii) لیٹے بیٹھے ہوئے اور ہاتھ سر کے پیچھے باندھے ہوئے باری باری کہنیوں سے مخالف گھٹنوں کو چھونا۔

(xiii) ایک پاؤں پر جست لگانا اور اترنے سے پہلے رخ تبدیل کرنا۔

3۔ جھلانا اور گھمانا (Swinging and Circling) :

جھولنے یا جھلانے کا عمل دو سمتوں کے درمیان ہوتا ہے۔ جیسے بازو آگے اور پیچھے جھلانا یا ایک پہلو سے دوسرے پہلو کی طرف جھلانا۔ جھولنے کی حرکات پورے جسم یا اس کے کچھ حصوں کی رفتار بڑھانے کا باعث بنتی ہیں۔ مثلاً دوڑنے اور اچھلنے کے عمل میں بازوؤں کا جھلانا پوری طرح معاونت کرتا ہے۔

گھمانے کا عمل چاروں سمتوں پر محیط ہوتا ہے اور اس میں حرکت دائرے کی صورت میں سفر کرتی ہے۔ مثلاً بازو کو دائرے کی صورت میں گھمانا یا پورے جسم کو افقی بار کے گرد گھمانا وغیرہ۔

جھلانے اور گھمانے کی کچھ سرگرمیاں پیش کی جا رہی ہیں :

(i) افقی بار سے لٹک کر جسم کو آگے پیچھے اور پہلوؤں کی جانب جھلانا۔

(ii) بازو آگے پیچھے یا سامنے اور اوپر جھلانا۔

(iii) ایک ٹانگ کو آگے پیچھے جھلانا۔

(iv) کھڑے ہوئے جسم کو آگے پیچھے اور پہلوؤں کی جانب جھلانا (جیسے درخت ہوا سے جھولتے ہیں)۔

(v) مختلف حصوں پر بوجھ سہار کر جسم کو جھلانا۔

(vi) کندھے کے گرد بازو گھمانا۔

(vii) ایک ٹانگ پر جسم کا بوجھ سہار کر دوسری ٹانگ گھمانا۔

(viii) رسی ٹاپنا ۔

(ix) کمر میں حلقہ ڈال کر گھمانا ۔

(x) دونوں بازوؤں کو اس طرح گھمانا کہ ایک نیچے آ رہا ہو اور دوسرا اوپر جا رہا ہو ۔

(xi) ہاتھ کو کولہوں پر رکھ کر کھلے پاؤں کھڑے ہونا اور دھڑ کو گھمانا ۔

(xii) جسم کا بوجھ پیٹھ پر سہارتے ہوئے ٹانگوں کو سائیکل چلانے کے انداز میں حرکت دینا ۔

4. توازن اور وزن سہارنا (Balancing and Weight Bearing)

توازن اور وزن سہارنے کی سرگرمیاں لازم و ملزوم ہیں ۔ ایک سے دوسری حرکت میں داخل ہونے کے لئے یا جسم کا وزن ایک حصے سے دوسرے پر منتقل کرنے کے لئے سب سے پہلے حرکت کی طاقت یعنی وزن سہارا جاتا ہے اور ساتھ ہی توازن بھی قائم کیا جاتا ہے ۔ توازن قائم کرنے سے مراد ہے حرکت کی رفتار اور طاقت کو اس طرح جذب کرنا کہ اس کی سمت میں تبدیلی ہوئے بغیر ایسا معلوم ہو جیسے چند لمحوں کے لئے حرکت کو روک دیا گیا ہو ۔ توازن اور وزن سہارنے کی کچھ سرگرمیاں درج ذیل ہیں :

(i) کھڑے ہوئے جسم کا بوجھ پنجوں پر لانا اور توازن قائم کرنا ۔

(ii) چونے کی لائن یا کسی میسر آمدہ سامان پر چلنا ۔

(iii) جسم کی مختلف شکلیں بنانا اور توازن قائم کرنا ۔

(iv) ہاتھوں کے بل کھڑے ہونا ۔

(v) ہاتھوں کے بل چلنا ۔

(vi) سر کے بل کھڑے ہونا ۔

(vii) سیدھی یا الٹی قلابازی لگانا ۔

(viii) پاؤں سے کوئی چیز اٹھانا ۔

(ix) پنجوں پر چلنا ۔

(x) جسم کے مختلف حصوں مثلاً گھٹنوں ، کندھوں ، کہنیوں کولہے وغیرہ پر بوجھ سہارنا اور توازن قائم کرنا ۔

(xi) گاڑی پہیے کی مشق کرنا ۔

(xii) مختلف طریقوں سے ہاتھوں اور پاؤں کے بل چلنا ۔

5۔ سیدھی اور الٹی قلابازی یا پلٹی :
(Forward and Backward Rolls)

سیدھی اور الٹی قلابازی تعلیمی جمناسٹک کی اہم سرگرمیاں ہیں ۔ ہر دو سرگرمیوں میں جسم کا بوجھ ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کیا جاتا ہے ۔ عام طور پر یہ سرگرمیاں گدے پر کی جاتی ہیں ، لیکن اگر گدا یا اسی طرح کا کوئی سامان میسر نہ ہو تو زمین پر بھی کی جا سکتی ہیں ، بشرطیکہ زمین ہموار ہو اور اس میں کانٹے یا کنکر وغیرہ نہ ہوں ۔

سیدھی پلٹی (Forward Roll) :

کندھوں کی چوڑائی کے برابر دونوں ہاتھ سیدھے زمین یا گدے پر رکھتے ہوئے بازو گھٹنوں کے درمیان رکھے جاتے ہیں ۔ سر کو اس حد تک آگے گرایا جاتا ہے کہ ٹھوڑی سینے کو چھو لے ۔ اس کے بعد گھٹنے جھکا کر دھڑ کو خمیدہ کیا جاتا ہے ۔ اس پوزیشن سے گردن اور پیٹھ پر آگے کی جانب لڑھکا جاتا ہے ۔ لڑھکتے یا رول کرتے وقت جسم گیند کی مانند نظر آنا چاہیے ۔ کندھوں کے زمین یا گدے پر لگنے تک جسم کا بوجھ ہاتھوں یا بازوؤں پر سہارا جاتا ہے ۔ جسم کا بوجھ کسی بھی صورت میں سر یا گردن پر نہیں پڑنا چاہیے ۔ جسم کا بوجھ ہاتھوں پر منتقل ہوتے ہی پاؤں سے دھکا لیا جاتا ہے تاکہ حرکت کی

رفتار میں اضافہ ہو سکے اور ہلٹی لگانے والا رول کرنے کے فوراً بعد سیدھا کھڑا ہو سکے - رول کرنے سے پہلے ، رول کرنے کے دوران اور رول کرنے کے بعد دونوں پاؤں ایک ساتھ ملے ہوئے ہونے چاہیئں -

الٹی قلابازی (Backward Roll) :

گدے کی طرف پشت کر کے ٹانگیں سیدھی رکھتے ہوئے اس طرح بیٹھا جاتا ہے کہ ہاتھوں کی ہتھیلیاں ، چوتڑ اور ایڑیاں گدے پر لگی ہوئی ہوں - جسم کو گیند کی شکل میں لانے کے لئے گھٹنے چھاتی کی طرف کھینچے جاتے ہیں اور سر سامنے سینے پر لایا جاتا ہے ، اور اس پوزیشن سے رول کیا جاتا ہے - ہلٹی لگاتے یا جسم کو رول کرتے وقت ہاتھ سر کے اوپر سے پیچھے لے جاتے ہوئے ان سے دھکا لیا جاتا ہے تاکہ رول مکمل کرنے میں مدد مل سکے - رول مکمل کرنے کے فوراً بعد سیدھا کھڑے ہو جاتے ہیں -

6- حرکات یا سرگرمیوں کا تسلسل
(Sequence cf Movements)

تسلسل قائم کرنے سے مراد یہ ہے کہ مختلف حالات یا سرگرمیوں کو اس طرح باہم ملا کر کیا جائے کہ ان میں ایک طرح کا تواتر اور ربط نظر آئے اور ہر سرگرمی یا حرکت کے درمیان کم سے کم وقفہ ہو - بالفاظ دیگر مختلف سرگرمیوں یا ایک ہی سرگرمی کے مختلف طریقوں کو اگر ایک خاص ترتیب سے ملا کر کیا جائے تو یہ ان بہت ساری سرگرمیوں کا تسلسل کہلائے گا -

سرگرمیوں کے تسلسل کی مزید وضاحت کے لئے ایک جملے کی مثال دی جا سکتی ہے - مختلف حروف کی مخصوص ترتیب اور ربط سے ایک جملہ یا فقرہ مکمل ہوتا ہے - اگر حروف میں ربط اور روانی نہ ہو تو فقرے کا وزن قائم نہیں رہتا - بعینہٖ اگر مختلف حرکات یا سرگرمیوں میں ترتیب اور باہمی ربط نہ ہو تو تسلسل قائم نہیں ہو سکتا - چنانچہ تسلسل قائم کرنے کے لئے ضروری ہے کہ مختلف سرگرمیوں میں ایک

1۔ مقاصد :

کسی بھی پروگرام کو پیش کرنے کا ایک مقصد ہوتا ہے۔ چنانچہ تعلیمی جمناسٹک کے سبق کی تشکیل کے وقت ان مقاصد کا واضح طور پر تعین کر لینا چاہیے، جن کا حصول سبق پر عملدرآمد کے لئے مقصود ہے۔ عام طور پر تعلیمی جمناسٹک کے ذریعے بچوں کے لئے دلچسپ مشاغل اور با مقصد تفریح مہیا کی جاتی ہے۔ بچوں کے تخیلاتی شعور، تخلیقی قوتوں اور جذبہ تلاش کو ترقی دی جاتی ہے۔ اپنے ہم عمروں کے ساتھ میل جول و ہم آہنگی کے شعور کے ساتھ ساتھ بچوں میں خود نظمی، خود ضبطی اور خود اعتمادی جیسے اوصاف پیدا کئے جاتے ہیں۔ بچوں کی پوشیدہ صلاحیتوں کو اجاگر کیا جاتا ہے اور انہیں ''جانے'' سے ''انجانے'' کی کھوج لگانے کے مواقع مہیا کیے جاتے ہیں۔ بچوں کے لئے جسمانی، ذہنی اور اخلاقی ترقی کے مواقع پیدا کیے جاتے ہیں اور ان میں حوصلہ مندی، مستعدی، اچھے کھلاڑی اور لیڈر کے اوصاف پیدا کیے جاتے ہیں۔ سرگرمیوں میں مہارت حاصل کرنے کے علاوہ بچوں کو ان کی قامت کی بہتری کے لئے واقفیت دلائی جاتی ہے۔ اس طرح کے اور بہت سے مقاصد ہو سکتے ہیں جنہیں تعلیمی جمناسٹک کی سرگرمیوں کے ذریعے حاصل کیا جاتا ہے۔

2۔ بچوں کی تعداد :

سبق مرتب کرتے وقت اکثر اوقات بچوں کی تعداد کو مد نظر نہیں رکھا جاتا۔ حالانکہ تعلیمی جمناسٹک کی سرگرمیوں کی تدریس میں یہ بڑا ضروری ہے۔ استاد کو یہ اطمینان کر لینا چاہیے کہ پروگرام میں جس قدر سرگرمیاں یا حرکات شامل کی گئی ہیں انہیں جگہ اور مطلوبہ سامان کے لحاظ سے بچوں کی تعداد کے مطابق کروایا بھی جا سکے گا یا نہیں۔ اگر بچوں کی تعداد زیادہ ہے اور سامان اور جگہ کی گنجائش کم تو پروگرام میں ایسی سرگرمیاں شامل کرنی چاہییں جنہیں کروانے کے لئے کم سامان اور کم جگہ کی ضرورت ہو۔ بچوں

کی زیادہ تعداد کے لئے کھلے میدان کا استعمال بہتر رہتا ہے -

3- جنس اور عمر :

حیاتیاتی تفاوت کے پیش نظر لازمی طور پر لڑکوں اور لڑکیوں کی سرگرمیوں میں فرق ہوتا ہے - چنانچہ پروگرام میں اس طرح کی سرگرمیاں شامل کی جانی چاہییں جو لڑکوں اور لڑکیوں کی ضروریات اور جسمانی اہلیتوں سے مناسبت اور مطابقت رکھتی ہوں -

عمر کے لحاظ سے بھی بچوں کی نفسیات اور جسمانی اہلیتوں میں فرق ہوتا ہے - سرگرمیوں کا جو بھی پروگرام مرتب کیا جائے ، اس میں یہ مد نظر رہنا چاہیے کہ بچوں کی عمر کیا ہے اور یہ کہ اس عمر کے بچوں کی جسمانی ، جذباتی اور نفسیاتی خصوصیات کے تقاضے کیا ہیں - منتخب سرگرمیاں ایسی ہونی چاہییں جن میں بچوں کی دلچسپی برقرار رہے اور ہر بچہ حقیقتاً زیادہ سے زیادہ مرتبہ احساس کامیابی سے ہمکنار ہو سکے -

4- سابقہ واقفیت :

سبق مرتب کرتے وقت یہ بات بھی دھیان میں رہنی چاہیے کہ بچے سابقہ درجات یا سابقہ پروگراموں میں کس طرح کی سرگرمیوں میں حصہ لیتے رہے ہیں اور یہ کہ ان کا سابقہ معیار کیا ہے - اس قسم کی جانکاری کے بعد سبق کی تیاری میں خاص سہولت رہتی ہے - اکثر دیکھا گیا ہے کہ بچے اپنے پروگراموں میں جدت پسند کرتے ہیں - اس لئے ہر سبق میں کچھ نئی سرگرمیاں یا نئے انداز بھی ضرور متعارف کروانے چاہییں -

5- انفرادی ضروریات :

اکثر دیکھنے میں آیا ہے کہ ایک ہی جماعت کے بچوں کی عمروں میں خاصا تفاوت ہوتا ہے - اس کے علاوہ تمام بچوں کی جسمانی اہلیت اور سوچ کا معیار بھی یکساں نہیں ہوتے - بچوں کی ضروریات ،

دلچسپیوں اور رجحانات میں بھی فرق ہوتا ہے - چنانچہ استاد کے لئے لازم ہے کہ وہ اس صورتحال کے پیش نظر ایسی حرکات یا سرگرمیوں کا چناؤ کرے جو کم و بیش تمام بچوں کی ضروریات کو انفرادی طور پر پورا کرنے میں معاون ثابت ہو سکیں - گروہی سرگرمیوں کے دوران بھی اس قسم کے فرق کو واضح طور پر ذہن میں رکھنا چاہیے -

6۔ سامان :

تعلیمی جمناسٹک کی کچھ سرگرمیاں سامان کے ساتھ اور کچھ بغیر سامان کے کروائی جاتی ہیں - سامان کے ساتھ کروائی جانے والی سرگرمیوں کا انتخاب حالات کا مکمل جائزہ لینے کے بعد کیا جانا چاہیے- یعنی یہ دیکھ لیا جائے کہ کس قسم کا سامان سکول میں موجود ہے اور اس کے ساتھ کس قسم کی سرگرمیاں ممکن ہیں - یا یہ کہ مطلوبہ سامان کے متبادل کے طور پر کیا کچھ استعمال کیا جا سکتا ہے -

سامان کے ساتھ کروائی جانے والی ہر سرگرمی کے لئے متعلقہ سہولتوں کی دستیابی بے حد ضروری ہے - اگر یہ سہولتیں وافر مقدار میں مہیا نہ کی جائیں تو استاد اور بچے دونوں ہی مفلوج ہو کر رہ جاتے ہیں اور اس طرح بچوں کی نشو و نما بری طرح متأثر ہوتی ہے - چنانچہ استاد کو یہ اطمینان کر لینا چاہیے کہ پروگرام میں جو بھی سرگرمی شامل کی جا رہی ہے اس کے لئے موزوں اور وافر سامان دستیاب ہے -

7۔ وقت :

ایک سبق میں اس قدر مواد یا سرگرمیاں شامل ہونی چاہییں جو مقررہ وقت میں بآسانی اور خوش اسلوبی کے ساتھ کروائی جا سکیں - سرگرمیاں اتنی زیادہ نہ ہوں کہ مقررہ وقت میں پوری نہ ہو سکیں ، اور نہ ہی اتنی کم کہ مقررہ وقت کو پوری طرح صرف نہ کیا جا سکے - دوسرے الفاظ میں مقررہ وقت کو دانشمندانہ اور با مقصد طور

پر خرچ کیا جانا چاہیے کیونکہ مکمل پروگرام کی افادیت نا مکمل پروگرام سے زیادہ ہوتی ہے -

8۔ موسم :

سرگرمیوں کا انتخاب موسم کے لحاظ سے کیا جانا چاہیے - زیادہ سخت اور دشوار قسم کی سرگرمیاں موسم گرما میں اچھے اثرات مرتب نہیں کرتیں ، جبکہ یہی سرگرمیاں موسم سرما میں مثبت نتائج برآمد کرتی ہیں - اس کے برعکس سخت سردی میں کھلے میدان کا استعمال نقصان دہ ہو سکتا ہے - علاوہ ازیں نا مساعد موسمی کیفیات بھی پروگرام پر اثر انداز ہوتی رہتی ہیں - چنانچہ پروگرام میں لچک ہونی چاہیے تا کہ غیر متوقع حالات کے مطابق اسے فعال بنایا جا سکے -

9۔ جگہ :

کسی پروگرام کی کامیابی کا دارومدار میسر آمدہ جگہ پر ہوتا ہے - جس قدر جگہ دستیاب ہوگی ، اس کے مطابق سرگرمیوں کا انتخاب کیا جائے گا - جگہ کے زمرے میں کھیل کے میدان ، جمنیزیم ، سکول کا ہال یا بڑا کمرہ ، پختہ فرش والے میدان اور سکول میں موجود چھوٹے چھوٹے پلاٹ آتے ہیں - بچوں کی تعداد کے مطابق جگہ کا انتخاب کیا جا سکتا ہے - لیکن ساتھ ہی یہ خیال بھی رہے کہ جگہ سرگرمیوں کی نوعیت کے اعتبار سے موزوں ہو - ظاہر ہے کہ کم جگہ میں بچے آزادانہ سرگرمیوں کے دوران دقت محسوس کریں گے جبکہ یہی سرگرمیاں بڑی جگہ پر مؤثر طور پر کروائی جا سکتیں ہیں - بعض اوقات جگہ کی زیادہ گنجائش نہ ہونے کی وجہ سے بچے دھکم پیل اور شرارتیں شروع کر دیتے ہیں - اس طرح نہ صرف سرگرمیوں کا مقصد فوت ہو جاتا ہے بلکہ استاد کے لئے بھی خاص مشکل ہو جاتی ہے - اس کے برعکس اگر بہت بڑا میدان استعمال کیا جائے تو تمام بچوں پر نگاہ رکھنا اور انہیں ان کے کام میں مدد دینا مشکل ہو جاتا ہے - چنانچہ مناسب یہی ہے کہ ایسی سرگرمیاں منتخب کی جائیں جو میسر آمدہ جگہ میں بچوں کی

تعداد کے مطابق بطریق احسن کروائی جا سکیں۔

10- متنوع قسم کی سرگرمیاں :

تعلیمی جمناسٹک میں بے شمار قسم کی سرگرمیاں اور حرکات ممکن ہیں اور ان سب کا بچوں کی نشو و نما پر جداگانہ اثر ہوتا ہے۔ کسی میدان میں جس قدر زیادہ تجربات ہوں گے، اسی قدر اس کی گہرائیوں تک پہنچنے میں مدد ملے گی اور وسیع تجربات ہمیشہ متنوع قسم کی سرگرمیوں میں شمولیت سے حاصل ہوتے ہیں۔ للہذا استاد کو چاہیے کہ وہ تعلیمی جمناسٹک کے پروگراموں میں سرگرمیوں کا وسیع ذخیرہ استعمال میں لائے۔ بالخصوص چھوٹے بچوں کی متوازن نشو و نما کے لئے رنگا رنگ قسم کی بے شمار حرکات یا سرگرمیاں پروگرام میں شامل کی جانی چاہییں۔

11- جامع پروگرام :

تعلیم کا اہم مقصد آج کے بچے کو کل کا با شعور اور مفید شہری بنانا ہے۔ چنانچہ اسی مقصد کے حصول اور بچے کو اس کی آئندہ زندگی کی تمام تر دشواریوں کو برداشت کرنے کے قابل بنانے کے لئے ضروری ہے کہ تعلیمی جمناسٹک کے پروگراموں میں وہ تمام حرکات شامل کی جائیں جو روزمرہ کی ضروریات کے حصول کے دوران کسی نہ کسی صورت میں وقوع پذیر ہوتی رہتی ہیں۔ گویا ایسا کرنے سے بچے کی متوازن نشو و نما کے تمام تقاضے پورے ہو سکیں گے۔

12- بتدریج ترقی :

تعلیمی جمناسٹک کا پروگرام مرتب کرتے وقت ''آسان سے مشکل'' کا اصول مد نظر رہنا چاہیے۔ ویسے بھی یہ فطری امر ہے کہ بچے اپنی سابقہ مہارت میں جو وہ پہلے حاصل کر چکے ہیں، بہتری کے لئے کوشاں رہتے ہیں۔ نئے پروگرام میں بچوں کی دلچسپی قائم رکھنے کے لئے بھی ضروری ہے کہ سرگرمیوں میں منطقی ربط کے ساتھ ساتھ نیا پن اور

اعلیٰ تر معیار موجود ہو - شروع شروع میں آسان قسم کی سرگرمیوں
کو پروگرام میں شامل کیا جانا چاہیے اور مابعد مشکل سرگرمیاں یا
کسی حرکت یا سرگرمی کے مشکل پہلوؤں کو متعارف کروانا چاہیے -

13. حفاظتی اقدامات :

تعلیمی جمناسٹک کی سرگرمیوں میں بچے اپنی بے پناہ قوت کا مظاہرہ
عملی صورت میں کرتے ہیں ، اور اگر انہیں اس صورت میں بےلگام چھوڑ
دیا جائے تو حادثات کا خطرہ رہتا ہے - پروگرام میں استعمال ہونے والے
سامان کے ساتھ سرگرمیوں کے دوران بھی اس طرح کا خطرہ موجود رہتا
ہے - چنانچہ متوقع خطرات کا احساس پروگرام مرتب کرتے وقت کر
لینا چاہیے - اور ایسی سرگرمیاں جن میں حادثات کا ذرا بھی شائبہ ہو ،
یا تو انہیں مناسب ترمیم کے بعد پیش کیا جانا چاہیے یا پھر متوقع
صورت کے پیش نظر انہیں لیڈرز (Leaders) کی زیر نگرانی کروانا
چاہیے - حتی‌الوسع استاد کو یہ کوشش کرنی چاہیے کہ کوئی بھی
سرگرمی کسی طرح کے حادثے کا سبب نہ بنے -

14. استاد کی فعالیتیں :

پروگرام کی کامیابی کا زیادہ تر انحصار استاد کے علم ، تجربے
رویے اور ہنر مندی پر ہوتا ہے - تعلیمی عمل میں یہ بات ضروری ہے
کہ استاد اور بچہ دونوں ہی یہ محسوس کریں کہ واضح پیش رفت
ہو رہی ہے - استاد کو اپنے مضمون کے متعلق زیادہ سے زیادہ واقفیت
ہونی چاہیے - وہ نہ صرف سرگرم عمل رہنا چاہتا ہو ، بلکہ نئے تجربات
کرنے اور نئی نئی چیزیں سیکھنے کے لئے آمادہ رہے - نیز یہ کہ وہ
ہمیشہ بچوں کی بہتری کے لئے کوشاں رہے -

استاد کو ان بچوں کے لئے خاص طور پر محتاط رہنا چاہیے جو
سرگرمیوں کے دوران اپنے آپ کو نظر انداز سمجھتے ہیں - کیونکہ اس
طرح کے بچے جلد ہی اپنے آپ کو غیر محفوظ سمجھنا شروع کر دیتے
ہیں - جسمانی تبدیلیوں کے نتیجے میں کچھ بچے دوسروں سے زیادہ قد آور،

صحت مند اور مضبوط ہوتے ہیں اور جنسی تفاوت کے پیش نظر بھی لڑکوں اور لڑکیوں کی سرگرمیوں میں فرق ہوتا ہے ۔ لہٰذا استاد کو چاہیے کہ وہ مذکورہ تفاوت کی روشنی میں بچوں کے مسائل کو سمجھے اور ان کے لئے پروگرام ترتیب دیتے وقت اس کا خاص خیال رکھے ۔

معذور بچوں کے لئے سرگرمیوں کا خصوصی پروگرام تشکیل دیا جانا چاہیے اور استاد کو اس حد تک با صلاحیت ہونا چاہیے کہ وہ ایسے بچوں کو ان کی ضروریات اور دلچسپیوں کے مطابق پروگرام دے سکے ۔ استاد کو زیادہ مستعد اور قابل بچوں کو پرکھنے کا اہل بھی ہونا چاہیے تاکہ گروہی سرگرمیوں کے دوران انہیں ان کی استطاعت کے مطابق پروگرام دیا جا سکے ۔ الغرض استاد کو ہمہ پہلو جائزے کی بنیاد پر سرگرمیوں کے لئے پروگرام مرتب کرنے چاہییں ۔

15۔ تجزیہ :

جدید تعلیمی عمل میں تجزیہ بے حد اہمیت رکھتا ہے ۔ یہ وہ ذریعہ ہے جس سے کسی پروگرام کی افادیت کو سمجھا جاتا ہے اور ان محرکات کو جاننے کی کوشش کی جاتی ہے جن کی وجہ سے بچے یا تو اعلیٰ کارکردگی کا معیار حاصل کرنے میں کامیاب نہیں ہوتے ہیں یا انہیں کسی طرح کی دشواری یا ناکامی کا سامنا ہوتا ہے ۔ تعلیم جسمانی کے اساتذہ کو ہمہ وقت اپنی تدریسی کاوشوں کے نتائج کا تجزیہ کرتے رہنا چاہیے اور بچوں کی کوششوں اور کارکردگی کے معیار میں دلچسپی لیتے ہوتے یہ دیکھنا چاہیے کہ ان میں کس طرح کی تبدیلیاں رونما ہو رہی ہیں اور یہ کہ ان تبدیلیوں کا رخ کیا ہے ۔ اس قسم کی تبدیلیوں کے پیش نظر استاد کو سرگرمیوں میں مناسب رد و بدل کرتے رہنا چاہیے۔ بہتر ہوگا اگر پروگرام میں ایسی سرگرمیاں شامل کی جائیں جن میں بچوں کی کوششوں اور پیش رفت کا واضح اندازہ لگایا جا سکے ۔

سبق کا خاکہ

مذکورہ بالا وضاحت کی روشنی میں سبق کی تشکیل کا کام خاصا

آسان اور سہل ہو جاتا ہے - تاہم اس بات کی گنجائش رہتی ہے کہ اس کام کے لئے کوئی ایسا رہنما خاکہ تجویز کر دیا جائے جس سے یہ سمجھنے میں آسانی رہے کہ بچوں کی متوازن نشو و نما کے لئے جسم کے تمام حصوں کی سرگرمیاں سبق میں شامل کرنا اور ان پر پوری طرح توجہ دینا کس قدر اہم اور ضروری ہے -

ذیل میں تجویز کردہ خاکے کے متعلق یہ وضاحت ضروری ہے کہ اسے حرف آخر نہ سمجھا جائے ، بلکہ اسے محض رہنمائی حاصل کرنے کے لئے استعمال کیا جائے - کیونکہ تعلیم جسمانی کی جدید پہنچ کے مطابق پروگرام یا سبق کی تشکیل نصاب کے دائرہ کار سے نکل کر ہر استاد کی اپنی صوابدید پر منحصر ہے - یہ بات عیاں ہے کہ ہر سکول کے الگ مسائل اور مخصوص حالات ہوتے ہیں اور ان مخصوص حالات کا تقاضا یہ ہے کہ جو بھی پروگرام مرتب کیا جائے وہ پوری طرح ان حالات سے مطابقت رکھتا ہو -

اگلے صفحے کے خاکے سے پروگرام کی اہمیت اور استاد کی ذمے داریوں کا واضح طور پر اندازہ لگایا جا سکتا ہے :

خاکہ

نام سکول.................... جماعت.................... تاریخ....................

نام معلم/معلمہ.................... بچوں کی عمر.................... مطلوبہ سامان....................

کل وقت.................... بچوں کی تعداد.................... ....

نمبر شمار	عنوان	وقت	سرگرمیاں	مقاصد	تدریسی اشارات/ استاد کی فعالیتیں	جائزہ
1	ابتدائی سرگرمیاں (Introductory Activities)	4_5 منٹ				
2	معاوضاتی سرگرمیاں (Compensatory Aotivities)	3_5 منٹ				
3	اصل مفہوم (Main Teaching Theme)	8_10 منٹ				
4	گروہی سرگرمیاں (Group Activities)	10_12 منٹ				
5	کھیل (Games)	8_10 منٹ				
6	اختتامی سرگرمیاں (Final Activities)	2_3 منٹ				

تعلیمی جمناسٹک کے سبق کے اس خاکے کے بعد سوال پیدا ہوتا ہے کہ اس میں تجویز کردہ عنوانات کے تحت کس قسم کی حرکات یا سرگرمیوں کا چناؤ کیا جانا چاہیے ۔ اس ضمن میں ہر عنوان کے تحت سرگرمیوں کی مختصراً تشریح درج ذیل ہے :

1۔ ابتدائی سرگرمیاں :

ابتدائی سرگرمیوں کے تحت جسم کی بنیادی اور فروعی حرکات پر مشتمل سرگرمیاں پروگرام میں شامل کی جا سکتی ہیں ۔ اس حصے میں عام طور پر دوڑنے، اچھلنے، کودنے، جھلانے، گھمانے، دھکیلنے، کھینچنے، پھیلانے، سکیڑنے، مڑنے، مروڑنے وغیرہ کی سرگرمیاں بے شمار انداز میں پیش کی جاتی ہیں ۔ علاوہ ازیں ہلکے سامان یعنی گیندوں، حلقوں، رسیوں وغیرہ کے ساتھ بھی سرگرمیاں شامل کی جاتی ہیں ۔ جس قدر بھی سرگرمیاں اس حصے میں شامل ہوتی ہیں، انھیں انفرادی طور پر کروانا بہتر رہتا ہے ۔ لیکن بعض سرگرمیاں (بالخصوص سامان کے ساتھ) دو دو یعنی جوڑی کی صورت میں بھی کروائی جا سکتی ہیں ۔

2۔ معاوضاتی سرگرمیاں :

معاوضاتی سرگرمیوں کے زمرے میں وہ سرگرمیاں آتی ہیں جو انسانی جسم کے بعض حصوں مثلاً ٹانگیں اور پاؤں، کمر، بازو اور کندھوں کے لیے بے حد اہم ہوتی ہیں ۔ کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ ابتدائی سرگرمیوں کے دوران جسم کے بعض حصوں کی ورزش نہیں ہو پاتی ۔ چنانچہ ایسے حصوں کو ورزش دینے کے لئے جو سرگرمیاں منتخب کی جاتی ہیں، انھیں معاوضاتی یا تلافی کی سرگرمیاں کہا جاتا ہے ۔ عام طور پر اس حصے میں سامان کے ساتھ سرگرمیاں شامل نہیں کی جاتیں لیکن جسم کی بنیادی اور فروعی حرکات پر مشتمل سرگرمیاں شامل کی جاتی ہیں ۔ اس حصے میں بالخصوص جھلانے، گھمانے، دوڑنے، اچھلنے، کودنے، دھکیلنے، کھینچنے، مڑنے، مروڑنے، چڑھنے، لٹکنے، جھکانے، توازن

اور وزن سہارنے کی سرگرمیوں کے علاوہ جانوروں کی چالوں پر مشتمل سرگرمیاں پیش کی جاتی ہیں - یہ سرگرمیاں انفرادی اور دو دو کی صورت میں کروائی جا سکتی ہیں -

3- اصل مفہوم :

اس حصے میں بالعموم بھرتی اور مستعدی کی سرگرمیاں شامل کی جاتی ہیں - یا وہ سرگرمیاں جو نئی پیش کی جا رہی ہوں اور تمام جماعت کو ان کے چیدہ چیدہ نکات یا پہلو سمجھانے مقصود ہوں - مستعدی کی سرگرمیوں میں سیدھی قلا بازی (Forward Roll)، الٹی قلا بازی (Backward Roll)، سر کے بل کھڑا ہونا (Head Stand)، ہاتھوں کے بل کھڑا ہونا (Hand Stand)، ڈائیو رول (Dive Roll)، ہیڈ سپرنگ (Head Spring)، نیک سپرنگ (Neck Spring)، ہینڈ سپرنگ (Hand Spring)، اسٹرائیڈ والٹ (Astride Vault)، تھرو والٹ (Through Vault)، وغیرہ شامل ہیں -

4. گروہی سرگرمیاں :

ایسی کوئی بھی سرگرمی جو سامان کے ساتھ گروہی صورت میں کروائی جا سکے، اس حصے میں شامل کی جا سکتی ہے - پوری جماعت کے بچوں کو جگہ کی گنجائش کے مطابق گروہوں میں تقسیم کر لیا جاتا ہے اور ہر گروہ کو الگ الگ سرگرمیاں دی جاتی ہیں - اگر سامان کی کمی ہو تو ایسی گروہی سرگرمیاں بھی شامل کی جا سکتی ہیں جن میں ہلکے سامان یا سامان کی بالکل ضرورت نہ ہو - ایسی صورت میں مناسب یہ رہتا ہے کہ کھیلوں کو اس حصے کے ساتھ ملا لیا جائے - عام طور پر بھرتی اور مستعدی کی سرگرمیوں کو مزید مشق کی خاطر اس حصے میں شامل کیا جاتا ہے - مختلف گروہوں کو جس طرح کی سرگرمیاں کروائی جاتی ہیں ، انہیں نمونے کے طور پر پیش کیا جا رہا ہے :

گروپ نمبر 1 : چھوٹے گیندوں کے ساتھ انفرادی مشق -

گروپ نمبر 2 : دو دو کی صورت میں بڑے گیندوں کے ساتھ پھینکنے اور پکڑنے کی آزادانہ مشق -

گروپ نمبر 3 : میٹ پر الٹی اور سیدھی قلا بازی کی مشق -

گروپ نمبر 4 : دیوار اور ساتھی کے ساتھ ہاتھوں کے بل کھڑے ہونے کی مشق -

گروپ نمبر 5 : گدے پر ہینڈ سپرنگ کی مشق -

گروپ نمبر 6 : رسّوں یا وال بار پر چڑھنے اور لٹکنے کی آزادانہ مشق -

5. کھیل :

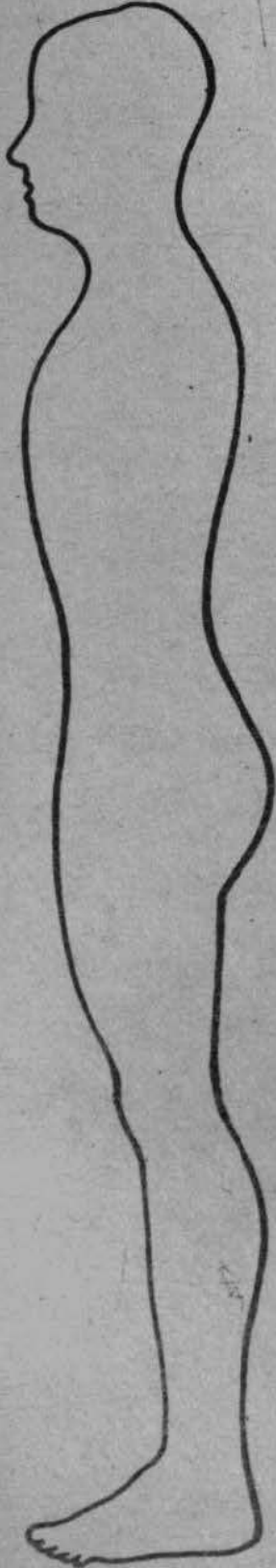
تعلیمی جمناسٹک کے پروگرام کو فعال اور دلچسپ بنانے کے لئے اس میں تفریحی اور چھوٹے رقبے کے کھیلوں کو شامل کیا جاتا ہے - وہ کھیل خصوصی طور پر زیادہ مفید ثابت ہوتے ہیں جو آسان اور سادہ ہوں اور انھیں کروانے کے لیے کسی قسم کی تنظیمی دشواری نہ ہو - مزید برآں ان میں تمام بچے ذوق و شوق سے حصہ لیں -

6. اختتامی سرگرمیاں :

اس حصے میں بالعموم ایسی سرگرمیاں شامل کی جاتی ہیں ، جن کے ذریعے بچے نظم و ضبط کا مظاہرہ کر سکیں تا کہ پروگرام کا اختتام اچھے طریقے پر ہو سکے - بعض ماہرین اس حصے میں توازن قائم کرنے کی سرگرمیاں تجویز کرتے ہیں لیکن زیادہ بہتر ہوگا اگر اس حصے میں قامت سے متعلق سرگرمیاں پیش کی جائیں -

چوتھا باب

قامت (POSTURE)

انسان نے اپنی چالیس ہزار سالہ تاریخ کے مختلف ادوار میں بے شمار ارتقائی منازل طے کی ہیں - اس دوران میں جہاں انسان نے اپنی زندگی بہتر بنانے کے لئے اپنے ماحول کی کھوج لگائی ہے اور نئی نئی دریافتیں کیں وہاں اس نے خود آگاہی کی بھی بڑی کوششیں کی ہیں - قامت کے متعلق جانکاری بھی انہی کوششوں میں شامل ہے - درست قامت کے تعین کے سلسلے میں جتنا کام اس صدی میں ہوا ہے اتنا پہلے کبھی نہیں ہوا تھا - درست قامت کا تصور پہلے پہل افواج میں رواج پذیر ہوا - تعلیمی اداروں میں گو یہ موضوع مقابلتاً نو وارد ہے ، لیکن در اصل یہیں اس موضوع پر تفصیلی کام شروع ہوا - آج ہم دیکھتے ہیں کہ آج نہ صرف ہمارے پاس درست قامت کا ایک واضح تصور موجود ہے بلکہ بیشتر قامتی نقائص پر اصلاحی کام بھی ہو رہا ہے -

ویسے تو لفظ قامت کے ساتھ ہی پورے انسانی جسم کا تصور ہمارے ذہن

شکل نمبر ا

میں آ جاتا ہے لیکن یہاں قامت سے مراد انسانی جسم کے مختلف حصوں کی ترتیب وار درست حالت یا سیدھ ہے - درحقیقت انسانی جسم ہڈیوں کا ایک ڈھانچہ ہے جسے پٹھوں یا عضلات کے ذریعے اندرونی اور بیرونی طور پر نہایت خوبصورتی کے ساتھ ایک مخصوص حالت میں باندھ دیا گیا ہے - قدرت نے انسانی جسم کی ترتیب و ساخت میں اس بات کا خاص خیال رکھا ہے کہ جملہ نظام اپنا کام مؤثر طور پر ادا کر سکیں - گویا اگر جسم کی قدرتی سیدھ میں فرق پڑتا ہے تو تمام مشینری یا نظام اس سے متاثر ہوں گے -

یہاں یہ جاننا نہایت ضروری ہے کہ تمام عضلات یا پٹھے جو جسم کو ایک سیدھ میں رکھنے کے لئے بروئے کار آتے ہیں ان کی شروعات نیچے (پاؤں) سے ہوتی ہے اور وہ ہڈیوں کو ایک دوسرے پر متوازی حالت میں رکھنے کے ذمہ دار ہیں - مثلاً پاؤں کے عضلات پاؤں کی محراب کی مضبوطی کے ذمہ دار ہیں تاکہ ایک مضبوط بنیاد مہیا ہو سکے - ٹانگ کی ہڈی (Tibia) کے اگلے اور پچھلے عضلات اس ہڈی کو پاؤں پر مضبوطی سے جماتے ہیں - ران کی ہڈی (Femer) کے اگلے اور پچھلے عضلات اسے ٹانگ کی ہڈی پر متوازن رکھتے ہیں - اس طرح مختلف عضلات چاروں طرف سے کولہے کی ہڈی کو بڑی مضبوطی کے ساتھ اس کی درست حالت میں رکھتے ہیں - کولہے کی ہڈی پر ریڑھ کی ہڈیوں کی دیوار کو بھی مختلف عضلات کے ذریعے متوازن کیا گیا ہے - اسی طرح گردن اور پیٹھ کے عضلات سر کو اس کی درست حالت میں رکھنے کے ذمہ دار ہیں -

اچھی قامت (Good Posture) :

باوجود اس کے کہ تمام انسانی ڈھانچوں (جسموں) میں بنیادی مماثلت موجود ہے ، قامت کے اعتبار سے مختلف افراد میں فرق پایا جاتا ہے ، اس لئے اچھی قامت کا کوئی خصوصی معیار مقرر کرنا مشکل ہے - تاہم انسانی اجسام کی مختلف تبدیلیوں کو مد نظر رکھتے ہوئے یہ بات

کافی حد تک ممکن ہے کہ مختلف افراد کو ان کے خد و خال کی یکسانیت اور خصوصیات کے اعتبار سے کچھ گروہوں میں تقسیم کر لیا جائے ۔ چنانچہ مختلف جسمانی ڈھانچوں کی تین بڑی قسمیں ہیں ۔

کسرتی جسم (Mesomorph) :

اس قسم میں وہ لوگ آتے ہیں جن کا جسم گٹھا ہوا کسرتی اور دیکھنے میں خوبصورت نظر آتا ہے ۔ ان کے چھاتی اور کندھے چوڑے کمر نسبتاً پتلی ہوتی ہے ۔ دھڑ اور اعضاء گوشت سے بھرے بھرے لیکن چربی کم ہوتی ہے ۔

فربہ جسم (Endomorph) :

اس قسم میں شامل لوگوں کا جسم بڑا بے ڈول سا نظر آتا ہے ۔ ان کی گردن چھوٹی لیکن موٹی ہوتی ہے ۔ کندھے مضبوط لیکن بہت زیادہ بھرے ہوئے اور گول ہوتے ہیں ۔ سر ، چھاتی اور پیٹ خاصے موٹے اور وزنی نظر آتے ہیں ۔ چہرے ، دھڑ اور اعضاء پر چربی نمایاں ہوتی ہے ۔ ان لوگوں کا دھڑ نسبتاً لمبا اور بازو اور ٹانگیں چھوٹی ہوتی ہیں ۔

دبلا جسم (Ectomorph) :

اس قسم کے لوگ عام طور پر دبلے اور کمزور نظر آتے ہیں ۔ ان کی گردن ، دھڑ ، اعضاء لمبے اور پتلے ہوتے ہیں ۔ چھاتی لمبی پتلی اور چپٹی ہوتی ہے اور پسلیاں نمایاں نظر آتی ہیں ۔ گوشت پوست عموماً کم ہوتا ہے اور چربی کی بالکل معمولی تہہ ہوتی ہے ۔ جوڑ چھوٹے اور گوشہ دار ابھرے ہوتے ہیں ۔

بہت سے لوگوں کے جسمانی ڈھانچے مندرجہ بالا اقسام میں سے واضح طور پر کسی ایک کے مطابق ہوتے ہیں ۔ لیکن ایسے لوگ بھی ہیں جن میں ایک سے زائد اقسام کی خوبیاں پائی جاتی ہیں ۔

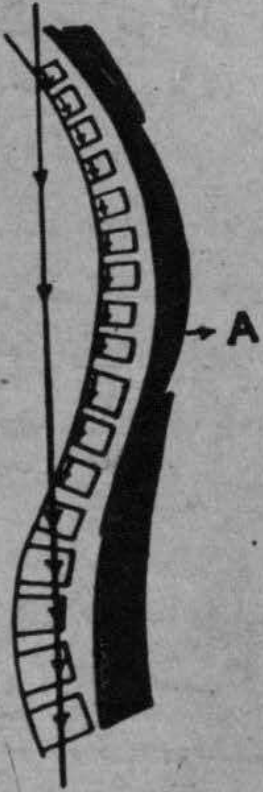
سامنے کی شکل میں اچھی قامت دکھائی گئی ہے ۔ اس میں جسمانی

ڈھانچہ بالکل سیدھی اور درست حالت میں ہے اور یہ حالت جسم کا بوجھ سہارنے کے لئے نہایت موزوں ہے۔

اچھی قامت

خط اب جو کہ بالکل عمودی حالت مین ہے جسم کے مرکز ثقل مین سے گزرتا ہے۔ یہ خط کھوپڑی کے بلند ترین حصے سے شروع ہو کر گردن اور کمر کے مہروں کے بوجھ سہارنے والے حصوں اور کولہے کے درمیان مین سے ہوتا ہوا گھٹنے اور ٹخنے کے جوڑوں میں سے گزرتا ہے۔ یہ صرف ریڑھ کی ہڈیوں کی دیوار اور پیٹھ کے حصے والے مہروں سے نہین گزرتا، کیونکہ اس حصے مین قدرتی خم ہوتا ہے۔ یہ نقطہ خاصا اہم ہے، کیونکہ پیٹھ کے اوپر والے حصے کا وزن پیٹھ والے حصے مین موجود مہروں کو جھکاتا ہے۔ اس طرح سے وزن مہروں کے اگلے حصوں میں منتقل ہوتا رہتا ہے۔ جیسا کہ نیچے کی شکل میں تیروں کے نشانات کے ذریعے دکھایا گیا ہے۔

اچھی قامت مین توازن برقرار رکھنے کے لئے تمام عضلات کے گروہوں کی کم سے کم سکڑنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر پیٹھ والے حصے کے مہروں مین جھکاؤ کی وجہ سے عضلہ (Muscle) ''اسے'' پھیلتا ہے تو اس مین سکیڑ بھی شروع یا زیادہ ہو جاتی ہے تاکہ درست حالت برقرار رکھی جا سکے۔ کسی عضلے (Muscle) کے مسلسل پھیلنے اور اس طرح مسلسل سکڑنے سے اس میں سستی یا

تھکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے جو بالآخر قامتی نقائص پر منتج ہوتی ہے۔

شکل نمبر۳

اچھی قامت کی بنیادیں عمر کے ابتدائی حصے میں یعنی پیدائش سے لے کر بیس سال تک رکھی جاتی ہیں۔ اگر اسی دوران عام فہم اصول اپنائے جائیں تو قامت کی صحیح نشو و نما ہوتی رہتی ہے اور اگر غلط یا بری عادات اختیار کر لی جائیں تو قامتی نقائص پیدا ہونے شروع ہو جاتے ہیں اور یہ نقائص مستقل صورت اختیار کر لیتے ہیں اور عمر کے ساتھ ساتھ مبالغے کی حد تک بڑھتے جاتے ہیں۔ چنانچہ ان پر قابو پانے کے لئے باقاعدہ ورزشوں، کھیلوں اور دیگر صحت مندانہ مشاغل کی اشد ضرورت ہے۔

کتنے دکھ کی بات ہے کہ جب آدمی اپنی قامت درست رکھنے میں دلچسپی لینا شروع کرتا ہے تو اس وقت اتنی دیر ہو چکی ہوتی ہے کہ کسی مؤثر تبدیلی کی گنجائش نہیں رہتی۔ قامت کا کوئی نقص صرف وہی شخص دور کر سکتا ہے جس میں یہ پیدا ہوا ہو لیکن چونکہ وہ کسی قسم کی تکلیف یا درد محسوس نہیں کرتا، اس لئے یا تو وہ نقص کو دور کرنے کی کوشش ہی نہیں کرتا یا جان بوجھ کر غفلت برت لیتا ہے۔

قامتی نقائص کے معاملے میں قصور بچے کا نہیں، بلکہ اس کے والدین یا اس ادارے کا ہے جہاں وہ تعلیم حاصل کرتا ہے۔ امتحانوں کے مقابلے کے دوڑ میں اکثر اوقات صحت، ڈپلوموں اور سرٹیفیکیٹس پر قربان کر دی جاتی ہے۔ ہر وقت توجہ اور ڈاکٹر سے رجوع بچے کو

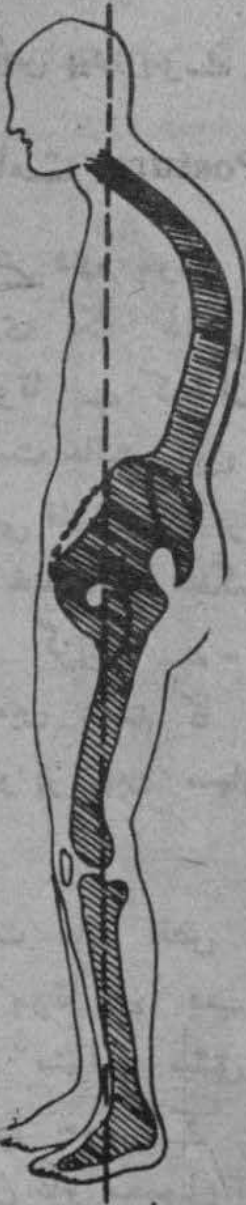
قامتی نقائص پیدا ہونے سے بچا سکتے ہیں -

ناقص قامت (Bad Posture) :

ناقص قامت (خالی کمر) — ناقص قامت (گول پیٹھ)

سامنے دی ہوئی اشکال پر سرسری نگاہ ڈالنے سے اندازہ ہوتا ہے کہ ان میں قامت درست حالت میں نہیں ہے - اچھی قامت کے برعکس عمودی خط اصل جگہ سے ہٹ کر گزرتا ہے - ان حالتوں میں جسم کا بوجھ ٹھیک طور پر نہیں سہارا جا سکتا -

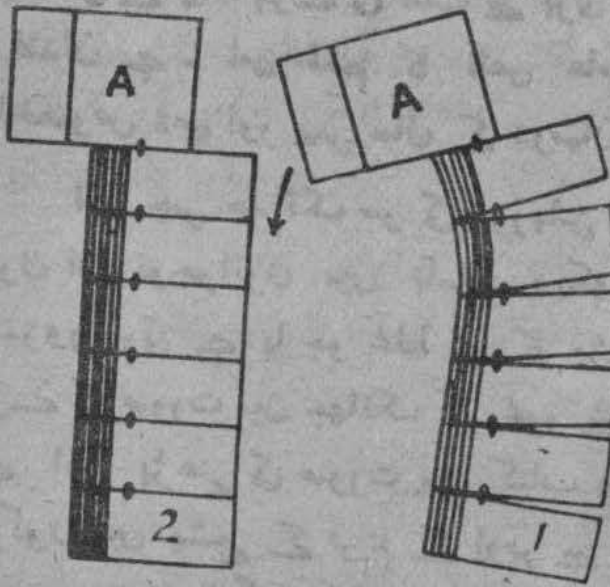
قامت میں نقص اس وقت پیدا ہوتا ہے جب غلط عادات کی متواتر مشق کے نتیجے میں جسم کے قدرتی خموں میں غیر معمولی تبدیلی واقع ہوتی ہے - قامتی نقائص کی کئی قسمیں ہیں جو ریڑھ کی ہڈی کی دیوار میں غیر معمولی خم آ جانے کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں - ان میں گول پیٹھ (Round Back) خالی کمر (Hollow Back) گول کندھے (Round Shoulder) گول پیٹھ اور خالی کمر کا باہمی نقص اور ریڑھ کی ہڈی کا پہلودار جھکاؤ خاصے اہم ہیں -

قامتی نقائص

شکل نمبر ۵

(1) گول پیٹھ (Round Back) :

یہ نقص ریڑھ کی ہڈیوں کی دیوار کے پیٹھ والے حصے میں زیادہ خم آجانے کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ اس میں سر آگے کو جھک جاتا ہے۔ سامنے دی ہوئی شکل میں اس نقص کو نمایاں طور پر دکھایا گیا ہے۔ آپ دیکھ رہے ہیں کہ عمودی خط ''ج د'' سوائے گھٹنے کے جوڑ کے وزن سہارنے والی کسی بھی اہم جگہ سے نہیں گزرتا۔ نتیجے کے طور پر دھڑ کے اوپر والے حصے کے پھیلائے جانے والے عضلات اور پٹھوں پر بوجھ بہت بڑھ جاتا ہے اور وہ متواتر بوجھ برداشت کرنے سے ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ جسم کا بوجھ بجائے ایڑی اور پنجوں پر مساوی تقسیم ہونے کے صرف پنجوں پر رہتا ہے۔ بوجھ کی یہ غیر مساوی تقسیم بعد میں پاؤں کے نقص پر منتج ہوتی ہے۔

سر اور گردن آگے کو جھکے رہتے ہیں۔ ان سے کندھوں میں آگے جھکنے کا رجحان پیدا ہو جاتا ہے۔ گویا گول پیٹھ کے ساتھ ساتھ گول کندھوں کا نقص پیدا ہونا منطقی امر ہے۔ نہ صرف یہ بلکہ سر، گردن اور کندھوں کا بوجھ سینے کے اندر دبا رہتا ہے اور اس کیفیت کے ساتھ ہی بسا اوقات پیٹ کا نچلا حصہ آگے کو نکل آتا ہے۔ گول پیٹھ جسے کبڑا پن بھی کہتے ہیں، ایسا نقص ہے جس کی وجہ سے اور بہت سے نقائص خود بخود پیدا ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

وجوہات :

شکل نمبر ۱

اس نقص کے پیدا ہونے میں سر کی پوزیشن کا بہت زیادہ عمل دخل ہے ۔ اس نکتے کی وضاحت سامنے کی شکل سے بخوبی ہو جاتی ہے ۔ شکل نمبر 1 میں چھوٹی اینٹوں کی دیوار پر رکھی ہوئی بڑی اینٹ (A) سر کی پوزیشن ظاہر کرتی ہے ۔ آپ دیکھ رہے ہیں کہ اینٹ (A) ایسی پوزیشن میں ہے کہ بمشکل دیوار پر توازن برقرار رکھے ہوئے ہے ۔ اگر اس اینٹ کو تھوڑا سا آگے سرکا دیا جائے اور نچلی دیوار کی تمام اینٹوں کو ایک ایک دوسری کے ساتھ باندھا ہوا ہو (جیسا کہ شکل نمبر 2 میں دکھایا گیا ہے) تو پوری دیوار آگے کو گرنے کے انداز میں جھک جائے گی ۔ بعینہ سر جو کہ جسم کا نسبتاً بھاری حصہ ہے ، ریڑھ کی ہڈیوں کی دیوار کے اوپر والے حصے پر اثر انداز ہوگا ۔ اگر سر کو مزید آگے جھکا دیا جائے تو گردن اور پیٹھ کے عضلات پر بوجھ بڑھ جائے گا ۔ جیسے ہی ان عضلات میں تھکاوٹ یا سستی پیدا ہوگی جسم میں ایک خاص تبدیلی واقع ہوگی جسے گول پیٹھ یا کبڑے پن کے نقص سے تعبیر کیا جائے گا ۔

پیٹھ گول ہونے کی بنیادی وجوہات اور اس سے متعلقہ قامت کے نقائص بے شمار ہیں ۔ ان میں سماعت اور بصارت کی کمزوری کے ساتھ ساتھ دیکھنے کا غلط انداز ، بیٹھنے کے لئے نشست کا ناقص انتظام ، مکان کے اندر روشنی اور ہوا کا فقدان ، کام کی زیادتی و غیر موزوں لباس ، تیز تر جسمانی نشو و نما ، زیادہ بوجھ اٹھانا ، باقاعدہ ورزش سے احتراز اور جسم میں نقاہت اور کمزوری پیدا کرنے والی بیماریاں ہیں ۔

اس نقص کے پیدا ہونے کی سب سے بڑی وجہ اعصابی اور عضلاتی توازن کا فقدان ہے ۔ اس قسم کا نقص عام طور پر نشو و نما کے زمانے، بالخصوص دس اور بیس سال کے درمیان پیدا ہوتا ہے ۔

نظر جس حد تک سر کی پوزیشن کو متاثر کر سکتی ہے وہ ان بچوں اور نوجوانوں میں بآسانی دیکھی جا سکتی ہے ، جن کی نظر کمزور ہوتی ہے یا جو غلط نمبر کا چشمہ لگاتے ہیں ۔ ان میں کھڑے ہونے کی صورت میں جھانک کر غور سے دیکھنے کا رجحان پیدا ہو جاتا ہے اور پڑھنے کی صورت میں کتاب پر جھک کر پڑھتے ہیں ۔ کچھ لوگوں میں چشمے کے فریم کے اوپر سے دیکھنے کی عادت پیدا ہو جاتی ہے ۔ بہرے لوگ اکثر سارس کی طرح گردن نکال کر سننے کی عادت اختیار کر لیتے ہیں ۔ بعض میں یہ عادت ہوتی ہے کہ پلک جھپکے بغیر مطالعہ کرتے ہیں اور بعض بیٹھتے وقت آگے جھک کر بیٹھتے ہیں ۔ یہ سب باتیں گول پیٹھ کا نقص پیدا ہونے میں معاونت کرتی ہیں ۔

قمیض کا تنگ ، سخت اور کھردرا کالر ، گلے میں باندھا ہوا یا اوورکوٹ کے نیچے پہنا ہوا مفلر بھی سر کی غلط پوزیشن بنانے میں مدد کرتے ہیں ۔ سر کے پچھلے حصے پر پہنی ہوئی ٹوپی ، ہیٹ یا پی کیپ بھی اسی طرح کا اثر مرتب کرتے ہیں ۔ وہ بچے جن کی نشو و نما بہت تیز ہوتی ہے ان میں گول پیٹھ کا نقص پیدا ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں ۔ تاوقتیکہ قامت کو درست حالت میں رکھنے کے لئے اچھی عادات نہ اختیار کی جائیں ۔

یہ نقص دفاتر میں کام کرنے والے لوگوں میں اکثر پایا جاتا ہے ۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ وہ غیر ضروری طور پر جھک کر لکھنے کا کام کرتے ہیں ۔

اصلاحی ورزشیں :

قامت کے کسی بھی نقص کو دور کرنے کی کوشش کے آغاز سے

پہلے طبی مشورہ نہایت مناسب اور ضروری ہے - اصلاحی پروگرام کا مقصد عضلات میں توازن کی بحالی اور جوڑوں کی طبعی حدود کے اندر حرکت ہونا چاہیے - گول پیٹھ یا اس سے متعلقہ قامتی نقائص کی اصلاح کے لئے جب بھی کوئی پروگرام دیا جائے، مندرجہ ذیل باتوں کو خصوصی طور پر ذہن میں رکھنا چاہیے :

(i) گول پیٹھ ، کندھوں اور سر کی ہیئت اور پوزیشن -

(ii) پیوبس (Pubis) کا جھکاؤ -

(iii) پاؤں پر وزن کی غیر مساوی تقسیم -

اس نقص کو دور کرنے کے لئے بہترین ورزشیں کمر کے بل لیٹ کر کی جاتی ہیں - کیونکہ اس طرح مرکز ثقل کا اثر بھی نہیں ہوتا - کندھوں کے بلیڈوں (Shoulder Blades) کے درمیان گدی ، ریت کا تھیلا یا اس قسم کی کوئی اور چیز رکھ لینی چاہیے - ورزشیں زمین پر یا بینچ پر لیٹ کر دونوں طرح مناسب رہتی ہیں - ان میں بازو پہلوؤں کی جانب پھیلا کر نیچے دبانا یا سر کی جانب پیچھے کھینچنا عمدہ ورزشیں ہیں - ہاتھوں اور پاؤں پر جسم کی اُلٹے رخ محراب بنانا نہایت مفید اصلاحی ورزش ہے -

گول پیٹھ اور گول کندھوں کے لئے سب سے مفید وہ حرکت ہے جب ہم مسلسل یکسانی کی تھکان یا کوفت کو دور کرنے کے لئے تقریباً غیر شعوری طور پر اپنے سر ، گردن اور کندھوں کو پیچھے کی جانب کرسی یا ڈیسک کی پشت کو بھینچنے کے انداز میں دباتے ہیں -

پیٹھ کے رخ وال بار (Wall Bar) سے لٹک کر کی جانے والی ورزشیں بھی اس نقص کی اصلاح کے لئے خاصی مفید ثابت ہوتی ہیں - بہتر نتائج کے لئے پیٹھ کے ابھار یعنی خم والے حصے کے نیچے گدی یا تکیہ رکھ لینا چاہیے -

چلتے وقت سر کی پوزیشن اس طرح ہونی چاہیے کہ زاویہ نگاہ اصل

زاویے سے تھوڑا سا اوپر ہو - یہ پوزیشن اختیار کرنے سے اس نقص کی اصلاح میں خاص مدد ملتی ہے -

گہرے اور لمبے سانس لینا بھی ایک مفید اصلاحی ورزش ہے - کیونکہ اس سے کندھے پیچھے کو دبتے ہیں اور ریڑھ کی ہڈیوں کی دیوار میں خاطر خواہ کھینچاؤ پیدا ہوتا ہے اور یہ بات عضلات میں توازن کی بحالی کے لئے نہایت ضروری ہے -

ہاری ذینٹل بار ، رومن رنگ ، درخت کی زمین کے متوازی شاخ یا اس طرح کی کسی اور چیز کے ساتھ لٹکنا اور جسم کو پھیلی ہوئی حالت میں جھلانا اس نقص کو دور کرنے کے لئے بہت اچھی ورزشیں ہیں -

پیٹ کے رُخ لیٹ کر بازوؤں کو پہلو یا سامنے کی جانب پھیلاتے ہوئے یا ہاتھوں کو سر کے پیچھے رکھ کر چھاتی اوپر اٹھانا اس نقص کی اصلاح میں بے حد فائدہ مند ہے -

دیوار یا کسی چیز کے سہارے ہاتھوں کے بل کھڑے ہونا بھی بہترین اصلاحی ورزش ہے - کم موٹائی کا تکیہ استعمال کرنا اور اچھی طرح کھینچی ہوئی چارپائی پر سونا بھی مفید رہتا ہے -

خالی کمر (Hollow Back) :

جب ریڑھ کی ہڈی کے کمر والے حصے میں آگے یعنی پیٹ کی جانب زیادہ خم پیدا ہو جائے تو اسے خالی کمر کے نقص سے موسوم کیا جاتا ہے - جیسا کہ شکل سے واضح ہے - اس میں کمر اندر کو دھنس جاتی ہے اور چھاتی باہر کو نکل آتی ہے - کولہے میں آگے کی جانب جھکاؤ پیدا ہو جاتا ہے اور پیٹ بھی باہر نکل آتا ہے - چنانچہ ایسی حالت میں سانس لینے میں بھی دقت محسوس ہوتی ہے -

وجوهات :

شکل نمبر

اس نقص کے پیدا ہونے کی وجوہات تقریباً وہی ہیں جو گول پیٹھ کی ہیں ۔ جیسا کہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے ، قامت کے بہت سارے نقص گول پیٹھ کے نقص کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں ۔ خالی کمر کا نقص پیدا ہونے کی اصل وجہ گول پیٹھ کا نقص ہے ۔ تاہم درج ذیل اضافی وجوہات بھی اس نقص کے پیدا ہونے کا سبب بنتی ہیں ۔

(1) پیٹھ ، چھاتی اور گردن والے حصوں کے نقائص کی اصلاح کی خاطر حد اعتدال سے بڑھ جانا اور غلط قسم کی کوشش کرنا ، مثلاً چھاتی نکال کر اور اکڑ کر چلنا ۔

(2) زیادہ اونچی ایڑی والے جوتے پہننا ۔ عورتوں میں یہ نقص ان کے اونچی ایڑی کے جوتے پہننے کے شوق کی وجہ سے پیدا ہو جاتا ہے ۔

(3) غیر متناسب نشست کو بھی خاصا عمل دخل ہے ۔ لکھنے اور پڑھنے کے لئے اگر میز یا ڈیسک اونچا ہو اور نشست نیچی ہو تو بیٹھنے کی پوزیشن اس نقص کے لئے راہ ہموار کرے گی ۔

(4) ضرورت سے زیادہ کھانا اور ورزش سے گریز کرنا ۔ اس

طرح پیٹ کے عضلات کمزور ہو جاتے ہیں ، پیٹ بڑھ جاتا ہے - دوسرے الفاظ میں پیٹ کا بوجھ ریڑھ کی ہڈی کو اس کے آگے کی جانب کھینچتا رہے گا اور اس مسلسل عمل سے خاص طور سے کمر کا نقص نمایاں ہو جائے گا -

(5) صرف پنجوں پر وزن ڈال کر کھڑے ہونا یا پیٹ آگے نکال کر کھڑے ہونا -

(6) بعض اوقات بیماری کی وجہ سے بھی پیٹ کے عضلات ڈھیلے پڑ جاتے ہیں -

اصلاحی ورزشیں :

(1) گھٹنے خمیدہ رکھ کر سیدھے لیٹے ہوئے دھڑ کو اوپر اٹھانا اور بیٹھنے کی حالت اختیار کرنا -

(2) سیدھے لیٹ کر گھٹنے چھاتی کی طرف دبانا -

(3) لمبا بیٹھے ہوئے ہاتھوں سے پاؤں کے پنجوں کو چھونا لیکن آگے جھکتے وقت سر اور گردن بازوؤں کے درمیان رہنے چاہیئں -

(4) گھٹنے خمیدہ سیدھے لیٹے ہوئے کمر کو پہلوؤں کی جانب گھمانا -

(5) کھلے پاؤں لمبا بیٹھے ہوئے بازو آگے سے آگے کھینچنا اور ماتھا زمین کو لگانا -

(6) کھلے پاؤں کھڑے ہو کر زمین کو ہاتھوں سے آگے اور پیچھے کی جانب چھونا -

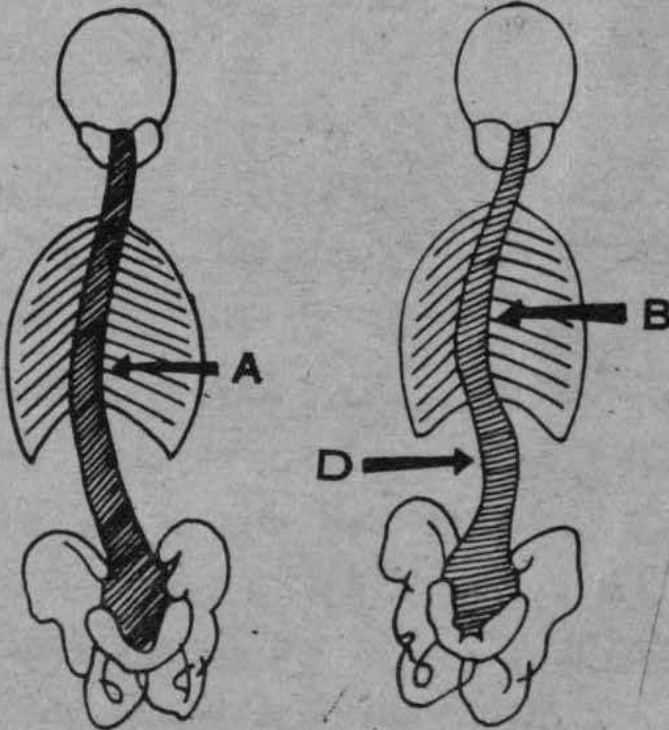
(7) لٹک کر جسم کو ڈھیلی ہوئی حالت میں آگے پیچھے جھلانا -

(8) گہرے اور لمبے لمبے سانس لینا -

(9) سیدھے لیٹ کر دونوں ہاتھوں سے سر کے پیچھے کی جانب

کوئی چیز پکڑنا اور گھٹنوں کو چھاتی کی طرف دبانا ۔

ناھموار یا اونچے کندھے :

اگر ریڑھ کی ہڈیوں کی دیوار میں پہلو کی جانب جھکاؤ پیدا ہو جائے تو اس کے ناہموار یا اونچے نیچے کندھوں کے نقص سے پہچانا جاتا ہے ۔ اس جھکاؤ کی شکل انگریزی حرف (C) کی طرح ہوتی ہے ۔ عام طور پر اس نقص میں ایک ہی لمبا جھکاؤ ہوتا ہے ۔ لیکن بعض اوقات دو چھوٹے جھکاؤ بھی بن جاتے ہیں ۔ یعنی ایک اوپر کے حصے میں اور دوسرا نچلے حصے میں ، جیسا کہ شکل نمبر 2 سے ظاہر ہے ۔ اس نقص کے پیدا ہونے سے ایک کندھا دوسرے کی نسبت اونچا ہو جاتا ہے ۔ اور چھاتی ایک پہلو سے ابھری ہوئی نظر آتی ہے ۔ اس کے ساتھ ہی ایک کولہا دوسرے سے زیادہ اونچا ہو جاتا ہے ۔

شکل نمبر ۸

وجوہات :

ناہموار یا اونچے نیچے کندھوں کا نقص پیدا ہونے کی وجوہات بے شمار ہیں ۔ عام طور پر نقص کسی بیماری یا چوٹ کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے ۔ چنانچہ اس نقص کی اصلاح سے پہلے ڈاکٹری مشورہ ضرور حاصل کر لینا چاہیے ۔

شکل نمبر ۹

بیٹھ کر لکھنے کا غلط انداز جس سے ریڑھ کے ایک طرف کے لمبے 'اے' (A) عضلات پھیل جاتے ہیں اور ریڑھ کے دوسری طرف کے لمبے 'بی' (B) عضلات سکڑ جاتے ہیں۔ یعنی ان دونوں میں توازن ختم ہو جاتا ہے۔

اگر یہ نقص انگریزی حرف سی (C) کی مانند ایک خم کی وجہ سے پیدا ہو تو ورزشوں کے ذریعے اس کی اصلاح ممکن ہے۔ اکثر لوگوں میں اس خم یا جھکاؤ کا رخ بائیں جانب ہوتا ہے کیونکہ زیادہ تر لوگ دائیں ہاتھ سے کام کرنے والے ہوتے ہیں۔ جب کوئی شخص اپنے دائیں ہاتھ سے وزن اٹھاتا ہے تو عام طور پر توازن برقرار رکھنے کے لئے اس کا بایاں کندھا اوپر اٹھ جاتا ہے اور اٹھے ہوئے کندھے کا وزن دھڑ کو تھوڑا سا مخالف سمت میں جھکا دیتا ہے۔ اس طرح مسلسل ایک ہی جانب وزن اٹھانے سے یہ نقص پیدا ہو جاتا ہے۔ سکول کے بچوں میں عام طور پر ایک ہی کندھے پر بستہ اٹھانے کی عادت ہوتی ہے جو بعد ازاں مستقل نقص کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔

میز یا ڈیسک پر لکھنے اور پڑھنے کا کام کرتے وقت بیٹھنے کی غلط حالت اس نقص کے پیدا ہونے میں بڑی مدد کرتی ہے اور یہ نقص بعض اوقات گول پیٹھ گول کندھوں اور پاؤں کے محرابوں کے عضلات کی کمزوری کی وجہ سے بھی پیدا ہو جاتا ہے۔

کرسی کی پشت پر متواتر ایک کہنی رکھ کر بیٹھنے کی عادت بھی اس نقص کے لئے راہ ہموار کرتی ہے۔ کھڑے ہوتے وقت ہمیشہ

ایک ہی پاؤں پر وزن ڈال کر کھڑے ہونے سے بھی یہ نقص واضح ہو جاتا ہے - ہمیشہ ایک زانو بیٹھنے کی عادت بھی ایک وجہ ہو سکتی ہے -

ٹانگوں کا چھوٹی بڑی ہونا یا دونوں آنکھوں کی نظر یکساں نہ ہونا بھی اس نقص کا سبب بنتے ہیں - کسی بیماری مثلاً فالج وغیرہ سے بھی یہ نقص پیدا ہو جاتا ہے -

اس نقص کا تعلق کسی خاص پیشے سے بھی ہو سکتا ہے - مثلاً شہروں اور گاؤں میں لوگوں کے گھروں میں پانی بھرنے والے ماشکی اکثر مشک ایک ہی کندھے پر اٹھاتے ہیں ، جس کی وجہ سے ان میں یہ نقص عام پایا جاتا ہے -

اصلاحی ورزشیں :

ورزشوں کے ذریعے اس نوعیت کے نقص کی بہتر طور پر اصلاح ہو سکتی ہے - دھڑ کو کھینچنے یا پھیلانے سے اس میں پیدا شدہ خم غائب ہو جاتا ہے اور اس نقص کو دور کرنے کے لیے مندرجہ ذیل ورزشیں مناسب رہتی ہیں :

1. وال بار یا بیم (Beam) سے لٹک کر پاؤں کے پنجے نیچے کو کھینچنا -

2. وال بار ، رومن رنگ ، زمین سے متوازی درخت کی شاخ یا اس طرح کی کسی اور چیز سے لٹکنا اور پورے جسم کو پھیلی ہوئی حالت میں جھلانا اور گھمانا -

3. وال بار ، رومن رنگ ، ہاری ذینٹل بار یا کسی اور چیز کے ساتھ ہاتھوں کی اندرونی اور بیرونی گرفت استعمال کرتے ہوئے بازوؤں کے ذریعے جسم کو اوپر کھینچنا اور ٹھوڑی کو گرفت والی چیز کے ساتھ لگانا ، لیکن باقی جسم پوری طرح پھیلی ہوئی حالت میں رہے -

4۔ وال بار کے ساتھ غیر مساوی طور پر اس طرح لٹکنا کہ دائیں ہاتھ کی گرفت بائیں سے اونچی ہو (Pull ups) ۔

5۔ وال بار کے ساتھ خم کے رخ کے مخالف ہاتھ کی گرفت کے ذریعے پہلو کے رخ لٹکنا ۔

6۔ دیوار یا کسی اور چیز کے سہارے ہاتھوں کے بل کھڑے ہونا ۔

7۔ سیدھے لیٹے ہوئے بازو پیچھے پھیلا کر وال بار پکڑنا اور کھینچنا ۔

8۔ گہرے اور لمبے سانس لینا ۔

9۔ بریسٹ سٹروک (Breast Stroke) سٹائل اختیار کرتے ہوئے تیراکی کرنا ۔

10۔ عضلات میں توازن بحال کرنے والی عام ورزشیں ۔

چپٹا پاؤں (Flat Feet) :

صحیح نقش پا　　　چپٹا نقش پا

نقش پا سے بآسانی اندازہ ہو جاتا ہے کہ پاؤں ٹھیک حالت میں ہے یا اس میں چپٹے پن کا نقص موجود ہے ۔ پاؤں کا نقش بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ پاؤں کو گیلا کر لیا جائے اور ایسی سطح پر چلا جائے جو ہموار ہو اور جس میں نسبتاً پانی جذب کرنے کی صلاحیت موجود ہو ۔ اس لحاظ سے زمین کا ہموار فرش مناسب رہتا ہے ۔ اب دیکھیں کہ پاؤں کے نشانات کس طرح کے بن رہے ہیں ۔ اگر نقش میں پاؤں کی اندرونی

جانب محراب بنتی ہو جیسا کہ شکل نمبر 1 میں دکھایا گیا ہے تو پاؤں کی کیفیت درست ہے اور اگر پاؤں کے پورے تلوے کا نشان بن رہا ہو جیسا شکل نمبر 2 میں نظر آتا ہے تو سمجھیے کہ چپٹے پن کا نقص موجود ہے - یہاں یہ بتانا نہایت ضروری ہے کہ پاؤں کے نشانات چل کر لگائے جائیں کیونکہ بعض لوگوں کے پاؤں کے عضلات ویسے تو کمزور نہیں ہوتے اور نہ ہی ان میں چپٹے پن کا نقص ہوتا ہے، لیکن جب وہ کھڑے ہو کر پاؤں کے نشانات لگاتے ہیں تو پورا تلوا لگا ہوا نظر آتا ہے -

چپٹے پن کے علاوہ پاؤں کے نقائص کی بہت سی قسمیں ہیں - ان میں سخت پاؤں (غیر لچکدار) کے ساتھ چھت کا اونچا ہونا اور انگوٹھے کا اس کے ساتھ والی انگلی کی جانب جھکاؤ شامل ہیں اور یہ نقائص کافی لوگوں میں پائے جاتے ہیں - چپٹے پن کا نقص غالباً پاؤں کے جملہ نقائص میں سب سے زیادہ عام ہے -

انسان کے عام پاؤں میں چھبیس ہڈیاں ہوتی ہیں - قدرت نے ان ہڈیوں کی ترتیب کے ذریعے ہمارا چلنا پھرنا اور جسم کا بوجھ اٹھانا ممکن بنایا ہے - اگر ان کی بجائے صرف ایک ہڈی ہوتی تو شاید ہمارے لیے اتنی آسانی نہ رہتی - ہڈیوں کے علاوہ پاؤں میں بہت سی رباطیں ہیں جو ان ہڈیوں کو خاص ترتیب میں رکھنے کی ذمہ دار ہیں اور پاؤں کی مضبوطی کا باعث بنتی ہیں - پاؤں میں دو محرابیں ہوتی ہیں - ایک لمبائی کے رخ اور دوسری چوڑائی کے رخ - ان محرابوں کی ساخت کچھ اس طرح ہے کہ چلتے وقت دھچکے کو جذب کر لیتی ہے - اگر پاؤں کی نچلی رباطوں پر زیادہ بوجھ پڑے تو آہستہ آہستہ یہ کمزور ہونا شروع ہو جاتی ہیں اور ان کی کمزوری کے باعث پاؤں کی محرابیں بالآخر گر جاتی ہیں - رباطوں کی کمزوری اور محرابوں کا گرنا دراصل پاؤں پر جسم کے غیر مساوی بوجھ کی وجہ سے ہوتا ہے - پاؤں اپنی ساخت کے اعتبار سے بیرونی حصے پر وزن سہارتا ہے اور اس کا اندرونی حصہ محراب کی وجہ سے اٹھا رہتا ہے - اگر چلتے وقت پنجے کا رخ اصل سمت سے باہر کی

جانب رکھا جائے تو جسم کا وزن پاؤں کے اندرونی حصے پر پڑتا ہے جس کی وجہ سے محراب بیٹھ جاتے ہیں اور پاؤں چپٹا ہو جاتا ہے - پاؤں چپٹا ہونے سے رفتار میں لچک اور اچھال قریباً ختم ہو جاتے ہیں اور چال پروقار نہیں رہتی -

وجوہات :

(1) پاؤں پر جسم کے بوجھ کی غیر مساوی یا غلط تقسم کی وجہ سے یہ نقص پیدا ہو جاتا ہے - ناقص قامت کی وجہ سے چونکہ جسم کا بوجھ ٹھیک طرح سے پاؤں پر منتقل نہیں ہوتا - لہذا بوجھ کی غلط تقسیم کی وجہ سے پاؤں کی رباطیں کمزور پڑ جاتی ہیں اور بالآخر محرابوں کو گرا دیتی ہیں -

(2) غیر موزوں جوتوں کا استعمال بھی اکثر اوقات اس نقص کے پیدا ہونے میں مدد دیتا ہے - بعض لوگ تنگ جوتے پہنتے ہیں اور بعض بغیر ایڑی کے جوتا متواتر استعمال کرتے رہتے ہیں - یہ دونوں صورتیں اس نقص کے حق میں ہیں -

(3) زیادہ دیر تک کھڑے رہنا بھی اس نقص کی پیدائش کا سبب بنتا ہے -

(4) جسم کا وزن بہت بڑھ جانے سے بھی یہ نقص پیدا ہو جاتا ہے -

(5) چال کا غلط انداز اپنانے سے بھی پاؤں چپٹے ہو جاتے ہیں - کئی لوگ بالخصوص پہلوان مبالغے کی حد تک پنجوں کا رخ باہر کی جانب رکھ کر چلتے ہیں - شاید ایسا کرتے وقت وہ خود نمائی کا شکار ہوتے ہیں لیکن یہ عادت پاؤں کے چپٹے ہونے کا سبب بن جاتی ہے - بعض لوگ پورا پاؤں ایک ہی وقت میں زمین پر رکھ کر چلتے ہیں - ایسے لوگ جلد ہی پاؤں کے چپٹے پن کا شکار ہو جاتے ہیں -

(6) زیادہ دیر تک چھلانگیں (Jumps) لگاتے رہنے سے بھی یہ نقص ہو جاتا ہے ۔

(7) پاؤں کا انگوٹھا اگر ساتھ والی انگلی سے چھوٹا ہو تو جسم کا بوجھ پاؤں کی اندرونی طرف کو برداشت کرنا پڑتا ہے اور اس وجہ سے پاؤں کے محراب گر جاتے ہیں ۔

(8) بعض اوقات کسی بیماری ، ناقص غذا یا ورزش سے عدم دلچسپی کے باعث پاؤں کے عضلات کمزور پڑ جاتے ہیں ۔

(9) زخم یا سخت چوٹ آ جانے کی وجہ سے اس نقص کے واقع ہونے کا خطرہ رہتا ہے ۔

اصلاحی ورزشیں :

(1) چلتے وقت پاؤں ایک دوسرے کے متوازی رکھنا اور پاؤں کی بیرونی جانب بوجھ ڈال کر چلنا ۔

(2) ایڑی اور پنجوں کی درست چال چلنا اور چلتے وقت پاؤں کی انگلیوں سے زمین کو پکڑنے کی کوشش کرنا ۔

(3) صرف ایڑیوں پر چلنا ۔

(4) ڈھلوان سطح پر چلنا ۔

(5) پنجوں کے بل چلنا اور پنجوں کے بل کھڑے ہونا ۔

(6) گھٹنے جھکا کر پنجوں کے بل چلنا ۔

(7) گھٹنے جھکا کر چلنا اور جسم کا بوجھ پاؤں کی بیرونی جانب ڈالنا ۔

(8) گھٹنے جھکا کر سامنے پیچھے اور پہلوؤں کے رخ پھدکنا ۔

(9) ٹیک لگا کر لمبا بیٹھنا اور پاؤں اوپر نیچے رکھ کر کھینچنا ۔

(10) کرسی ، بنچ یا کسی اور چیز پر بیٹھے ہوئے پاؤں اوپر اٹھانا اور پنجوں کو زور سے تلووں کی طرف اس طرح دبانا کہ پاؤں کے جملہ عضلات میں خاطر خواہ سکیڑ پیدا ہو ۔

(11) کرسی بنچ یا کسی اور چیز پر بیٹھ کر پاؤں کی انگلیوں سے کاغذ کا ٹکڑا ، پنسل یا کوئی تنکا اٹھانا ۔

(12) اونچی جگہ بیٹھے ہوئے ٹانگیں لٹکا کر یا نیم دراز حالت میں پاؤں گھمانا ۔

قامت کی اہمیت :

اچھی قامت قدرت کا عطیہ ہے ۔ چنانچہ اس عظیم عطیے کو اس کی درست حالت میں رکھا جانا بے حد ضروری ہے ۔ درست قامت کے صحت پر بہت اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں ۔ جبکہ ناقص قامت صحت کے اعتبار سے برے اثرات مرتب کرتی ہے ۔ گویا اچھی قامت اچھی صحت کی ضمانت فراہم کرتی ہے ۔

ماہرین نے اچھی قامت کا جائزہ لیتے ہوئے مختلف آرأ کا اظہار کیا ہے ۔ بعض کا کہنا ہے کہ قامت شخصیت کا پرتو ہوتی ہے ۔ بعض کے نزدیک ”قامت ذہنی اور جسمانی کیفیات کا مکمل طور پر اظہار ہوتی ہے“۔ بعض کہتے ہیں ”سیدھی یا درست قامت عقلمندی یا ذہانت کو ظاہر کرتی ہے“۔ بعض سمجھتے ہیں کہ ”قامت اکثر انسان کو بیان کرتی ہے“۔ بعض اپنی تحقیق کی بنا پر یہ بھی کہتے ہیں کہ ”قامت سے قوموں کا عروج و زوال ظاہر ہوتا ہے“۔ قامت کے متعلق جس زاویہ نگاہ سے بھی دیکھا جائے یہ حقیقت واضح ہو جاتی ہے کہ قامت کا صحت اور جسمانی تنومندی سے گہرا تعلق ہے ۔ چنانچہ اسی تعلق سے اکثر یہ کہا جاتا ہے کہ انسان اس وقت تک صحتمند اور توانا رہتا ہے جب تک اس کی کمر درست حالت میں رہتی ہے ۔

آپ جانتے ہیں کہ نظام استخوان اور نظام عضلات کے حوالے سے

انسانی جسم میں بہت سے دوسرے نظاموں کا باہمی تعلق قائم ہے ۔ اگر جسم اپنی درست حالت میں رہے گا تو جملہ نظام کی کارکردگی بہتر رہے گی ۔ جیسے ہی جسم میں کوئی نقص واقع ہوتا ہے اس سے تمام نظام متاثر ہوتے ہیں ۔ اگر جسم میں گول پیٹھ اور گول کندھوں کا نقص پیدا ہو جائے تو اس کے نتیجے میں سینہ یعنی چھاتی اندر کو دھنس جائے گی ۔ اس طرح پھیپھڑے اپنا کام مؤثر طور پر انجام نہیں دے سکیں گے ۔ یعنی آکسیجن کی موجودہ مقدار حاصل نہیں ہو سکے گی اور جب ایسا ہوگا تو خون کے صاف ہونے میں خلل واقع ہو جائے گا ۔ اس سے دوران خون بھی متاثر ہوگا ۔ اس کے ساتھ ہی عضلات کو ان کی مطلوبہ غذا میسر نہیں آسکے گی ۔ نتیجۃً انسانی صحت پر بہت برا اثر پڑے گا ۔ چنانچہ اس سے ثابت ہوا کہ درست قامت عمدہ صحت کے لئے بے حد ضروری ہے ۔ فطری طور پر انسان کی خواہش ہوتی ہے کہ لمبی زندگی گزارے اور جب تک زندہ رہے شخصیت کے اعتبار سے پرکشش نظر آئے ۔ لیکن سوال یہ ہے کہ ایسا چاہنے کے باوجود وہ اس کے حصول کے لیے کس قدر سنجیدگی سے کوشش کرتا ہے؟ یوں تو انسان دن میں کئی مرتبہ آئینے کے سامنے کھڑے ہو کر اپنے سراپا کا جائزہ لیتا ہے ۔ لیکن قامت کے اعتبار سے آئینہ جو کچھ اسے بتاتا ہے ، شاید وہ اسے سمجھنے سے قاصر رہتا ہے ۔ یہ اس لیے کہ ہر کسی کو آئینہ دیکھنے کا سلیقہ نہیں ہوتا ورنہ قامت کے متعلق شعور حاصل کرنا اتنا مشکل کام یا مسئلہ نہیں ہے ۔ جو لوگ قامت کے متعلق واقفیت رکھتے ہیں ، انہیں معلوم ہے کہ اس کی اہمیت کیا ہے ۔ لمبی عمر اور پرکشش شخصیت قامت کو درست حالت میں رکھے بغیر ناممکن ہیں ۔

قامت کے اعتبار سے انسانی جسم کی قسمیں پہلے بیان کی جا چکی ہیں ۔ یہاں یہ بتانا مقصود ہے کہ مذکورہ اقسام میں آنے والے لوگوں میں الگ الگ خصوصیات پائی جاتی ہیں ۔ دبلا پتلا جسم رکھنے والے لوگ اکثر دراز قامت، اور اچھی صحت کے مالک ہوتے ہیں ۔ گو نزلہ

زکام اور تنفس کی بیماریوں کا جلد شکار ہو جاتے ہیں ، لیکن ان کی صحت کا ریکارڈ دوسری دونوں اقسام سے بہتر ہوتا ہے ۔ ان کے لئے جسمانی تصادم کے کھیل موزوں نہیں ہوتے ۔ کیونکہ ان میں انہیں جلد چوٹ لگ جانے کا خطرہ رہتا ہے ۔ اس طرح کے لوگ نفسیاتی اعتبار سے فتح و شکست کا احساس نہایت سنجیدگی سے کرتے ہیں ۔ جلد گھبرا جانا اور مشتعل ہو جانا بھی ان کی فطرت میں شامل ہے ۔ عام طور پر ایسے لوگوں کے لئے دوڑنے اور کودنے کی سرگرمیاں مناسب رہتی ہیں ۔ دیگر کھیلوں میں ان کے لئے وہ کھیل موزوں ہیں جن میں تصادم کا خطرہ نہیں ہوتا ۔ اس کے برعکس کسرتی جسم رکھنے والے لوگ کھیلوں کے لئے موزوں ہوتے ہیں ۔ خاص طور پر ایسے کھیل جن میں جسمانی تصادم بھی ہوتا ہے اور ورزش باقاعدگی سے کرتے رہیں تو صحت عموماً اچھی نہیں رہتی ہے ۔ لیکن اگر ورزش چھوڑ دیں اور آرام پرستی اختیار کر لیں تو جلد ہی موٹے ہو جاتے ہیں ۔ اس قسم کے لوگ ایتھلیٹکس کے مقابلوں ، مکا بازی ، کشتی اور وزن برداری کے کھیلوں کے لیے نہایت موزوں ہوتے ہیں اور گروہی کھیلوں میں بھی بڑے کامیاب رہتے ہیں ۔

فربہ جسم کے حامل لوگ کھیلوں کے لئے غیر موزوں ہوتے ہیں ۔ البتہ کھیلوں سے پوری طرح لطف اٹھاتے ہیں ۔ ایسے لوگ فطرتاً خوش اخلاق ہوتے ہیں ۔ ان کے لئے گھوڑ سواری ، کشتی رانی ، تیراکی اور ماہی گیری جیسے مشاغل مناسب رہتے ہیں ۔

اگر بچے کی صحیح راہنمائی کی جائے تو وہ جسمانی طور پر درست قامت میں کھڑا ہوگا ، درست قامت میں بیٹھے گا ، درست چال چلے گا ، اچھے طریقے سے دوڑے گا ، اس کا اچھل کود کا انداز اچھا ہوگا اور وہ ہر کام بہتر طور پر کر سکے گا ۔ دوسرے الفاظ میں اسے جسمانی بیمہ پالیسی مل جائے گی اور بعد میں اس کے لیے نفع بخش ثابت ہوگی اور بڑھاپے میں بیماریوں کے خلاف مدافعت کرے گا ۔

سیاسی طور پر بھی جس قوم کے افراد جسمانی لحاظ سے توانا اور درست قامت کے حامل ہوتے ہیں ، وہ نہ صرف اپنی قوم کے لیے باعثِ افتخار ہوتے ہیں ، بلکہ بین‌الاقوامی سطح پر بھی قدر کی نگاہ سے دیکھے جاتے ہیں ۔ اچھی قامت رکھنے والے لوگ دیکھنے میں پُرکشش اور خوبصورت نظر آتے ہیں ۔

اگر کسی شخص میں کوئی قامتی نقص پیدا ہو جائے تو نہ صرف وہ دیکھنے والوں کو بُرا لگتا ہے ، بلکہ وہ نقص اس کے اپنے خود وبال جان ہو جاتا ہے ۔ چنانچہ قامتی نقائص کے حامل افراد چاہے کتنے ہی قیمتی لباس پہنیں ان کی شخصیت میں قطعی کوئی جاذبیت نہیں ہوتی ۔ اس کے برعکس اچھی قامت والے لوگ نہایت سستے لباس میں بھی جاذب نظر لگتے ہیں ۔

پانچواں باب

مالش

مالش یا Massage وہ فعل ہے جو موجودہ دور میں ہی نہیں بلکہ قدیم زمانہ سے چلا آرہا ہے ۔ اگر پرانی تہذیبوں کی تاریخ پر روشنی ڈالی جائے تو پتہ چلتا ہے کہ اس زمانے میں بھی مالش کے ذریعہ عضلات ، دوران خون ، جوڑوں میں درد کے نقص پیدا ہونے پر اور دوسرے علاجوں کے ساتھ آرام و تسکین پہنچانے میں مفید ثابت ہوتی رہی ہے ۔

مالش کا مقصد چند اصولوں کے تحت جسم کی نرم بافتوں کو ہاتھوں سے دبانا ہے لیکن یہ ضروری نہیں کہ علاج کی بنا پر ہی مالش سے مکمل شفا حاصل ہو ۔ لہٰذا دوسرے علاجوں کے ساتھ ساتھ مالش آرام و افاقہ میں معاون ثابت ہو سکتی ہے ۔

(ا) مالش کرنے والے کے اوصاف :

کئی لوگ مالش کرنا تو سیکھ لیتے ہیں لیکن نفسیات کی رو سے یہ ممکن ہو سکتا ہے کہ مریض کو تسکین قلب میسر نہ ہو لہٰذا مالش کرنے والے میں مندرجہ ذیل خوبیوں کا ہونا لازم ہے :

1۔ مالش کرنے والا اس فعل میں دلچسپی رکھتا ہو اور مریضوں کو یقین دلا سکے کہ وہ مالش کروانے کے بعد صحت مند ہو سکتے ہیں ۔ مریضوں کے ساتھ ہمدردی سے پیش آئے ۔ خوشگوار زندگی کی بابت گفت و شنید کرے ۔ یا جاری رکھے اور مریض میں خود اعتمادی کا مادہ پیدا کرے ۔

2- با شعور اور ذہین ہو - مالش کے ہر طریقے سے پورے طور پر آشنا ہو اور مالش سے متعلقہ جدید ترین علم سے واقفیت رکھتا ہو -

3- مالش کرنے والا سادہ اور صفائی پسند ہو -

4- ڈاکٹر کی ہدایات پر عمل کرے اور مریض کی حالت سے ڈاکٹر کو آگاہ کرتا رہے -

5- مالش کرنے والے کے ہاتھ چوڑے ، لچک دار ، گدگدے اور ہتھیلیاں خشک ہوں کیونکہ اگر ہاتھ کھردرے ، نم یا سخت ہوں گے تو مریض کو ذہنی کوفت ہو سکتی ہے -

(ب) مالش کرنے والے کے لیے عام ہدایات :

1- مریض کو آرام دہ حالت میں بٹھانا یا لٹانا ضروری ہے -

2- موسم کا خیال رکھتے ہوئے ہوا کی آمد و رفت کا انتظام ہونا چاہیے، لیکن کسی حالت میں بھی ایسی جگہ جہاں مریض کے آگے یا پیچھے تیز ہوا کا رخ ہو، نہ بٹھایا جائے -

3- مالش کرنے والے کی اپنی پوزیشن آرام دہ ہونی چاہیے ورنہ مالش تسلی سے نہیں ہو سکتی -

4- ہاتھوں کی حرکات میں تسلسل قائم رکھنے سے مالش کروانے والے کو فائدہ پہنچتا ہے -

5- تیل اور پاوڈر کے بلا وجہ استعمال سے گریز کیا جائے اور یہ بالخصوص دیکھا جائے کہ جن ادویات و اشیاء کو مریض کی جلد پر لگایا جا رہا ہے ان سے خارش یا دانے وغیرہ تو نہیں ابھرتے -

6- مریض کے اس حصے کو خوب صاف کیا جائے جہاں مالش

کرنا ہو - نیز مالش کرنے والا اپنے ہاتھ بھی صاف کر کے مالش کرے -

7- مالش کے دوران اگر ورم، اینٹھن ، بخار یا دانے وغیرہ نمودار ہوں تو ڈاکٹر سے فوراً رجوع کیا جائے یعنی مریض کی حسب معمول حالت میں کوئی بھی تبدیلی ہو تو اسے نظر انداز نہ کیا جائے۔

8- مالش کرتے وقت مریض کا تمام جسم ڈھیلا ہو اور مریض کی حالت پُر سکون ہو -

(ج) مالش کے چند طریقے اور ان کے اثرات :

1- ایفلوریج (Effleurage)

اس طریقے سے یہ مالش عضو کے بیرونی سرے سے اندرونی سرے کی طرف کی جاتی ہے جہاں پر لمفیٹک غدودوں کا مجمع ہوتا ہے - مالش سے پہلے عضو ڈھیلا ہو اور اسے اچھی طرح سہارا دیا گیا ہو - مالش کرنے والے کے ہاتھ عضو کی ساخت کے مطابق شکل اختیار کر لیں - مالش بیک وقت دونوں ہاتھوں سے یا باری باری کی جائے۔ مالش عضو کے دونوں طرف ہو ، ہاتھ اوپر لے جاتے وقت زیادہ لیکن ہموار دباؤ ڈالیں اور واپس لاتے وقت بالکل نرمی سے چھوڑیں - مطلب یہ کہ ہاتھ کا تعلق عضو سے ٹوٹنے نہ پائے -

اثرات :

اس مالش سے چھوٹی چھوٹی وریدوں پر دباؤ پڑتا ہے ، جس سے خون بڑی وریدوں کی طرف بڑھتا ہے - لہٰذا موچ وغیرہ کے لیے ابتدائی مالش ہی کارآمد ہے - اس مالش سے جلد میں دوران خون تیز ہوتا ہے ، جس سے غذائی اجزاء جلد کو پہنچتے ہیں -

2- سٹروکنگ (Stroking) :

یہ مالش انگلیوں کے پوروں سے کی جا سکتی ہے - عضو کو

گرمانے کے لیے تیز ہی کی جاتی ہے لیکن بے حس کرنا مقصود ہو تو آہستہ آہستہ کی جاتی ہے۔ چھوٹی سطح کے لیے صرف انگلیاں اور انگوٹھا استعمال کیا جاتا ہے۔

اثرات :

سٹروکنگ کا زیادہ اثر اعصاب پر ہوتا ہے۔ کمر پر انگلیوں کے پوروں سے کی گئی مالش سے مرکزی نظام اعصاب میں تحریک پیدا ہوتی ہے لہٰذا اسے سستی اور انفعالی حالت کے لیے استعمال کیا جاتا ہے مگر سٹروکنگ تیزی سے تال کے ساتھ بالکل ڈھیلے ہاتھ سے جسم کے اس حصے پر کی جائے جہاں معدہ ہوتا ہے، تو اس سے معدے کے فعل میں تیزی واقع ہوتی ہے۔ تیز مالش کھوپڑی پر کی جائے تو غدودوں کے عمل کو تحریک دیتی ہے۔

3۔ فرکشن (Friction) :

یہ مالش انگلیوں کے پوروں کے ساتھ یا پھوٹوں سے عموماً چھوٹی سطحوں اور جوڑوں پر کی جاتی ہے۔

اثرات :

جوڑوں کے گرد سوجن پر کرنے سے سوجن پھیل کر جذب ہو جاتی ہے، اس لیے ایسے جوڑوں پر کی جاتی ہے، جن پر چوٹ لگی ہو۔ کھنچی ہوئی بافتوں کی سختی اس مالش سے نرم ہو جاتی ہے۔ بڑی آنت کے اختتامی مقام پر اس مالش سے دائمی قبض ختم ہو جاتی ہے۔

4۔ نیڈنگ (Kneeding) :

اس طریقہ مالش کے کئی انداز ہیں :

سکوئیزنگ یا نچوڑنے کا انداز :

اس میں ایک یا دونوں ہاتھوں کی پوری سطح استعمال ہوتی ہے۔ عضلات کو پکڑ کر نچوڑنے کے انداز میں دبایا جاتا ہے اور پھر ڈھیلا

چھوڑ دیا جاتا ہے ۔ اگر عضو میں زیادہ درد ہو تو ہاتھ کو حرکت نہیں دی جاتی ۔

اثرات :

اس سے دوران خون میں ہلکی سی تیزی پیدا ہو جاتی ہے ۔ جس سے عضلات کو غذائی اجزاء پہنچتے ہیں ۔ تازہ چوٹوں پر یہی استعمال کی جاتی ہے ۔

5. ھیکنگ (Hacking) :

اس طریقے میں بازو کہنیوں سے جھکے ہوئے اور ہاتھ کی انگلیوں کے پہلو سے چھوٹی چھوٹی لیکن تیز ضربیں اس طرح لگائی جاتی ہیں کہ پہلے چھوٹی انگلی عضو کو چھوتی ہے پھر تمام عضو پر ہلکی ہلکی ضربیں لگائی جاتی ہیں ۔

یہ مالش عموماً پیٹھ اور گردن پر کی جاتی ہے ۔ مالش کروانے والا اوندھے منہ لیٹ جاتا ہے یا بازوؤں کے سہارے جھک کر بیٹھ جاتا ہے ۔ مالش کرنے والا اس کے پیچھے بیٹھ کر ہاتھ ریڑھ کی ہڈی کے دونوں جانب شانے کی ہڈی کے قریب رکھتا ہے ۔

اثرات :

کمر پر یہ مالش کرنے سے اعصابی سرگرمی تیز ہو جاتی ہے اس لیے کمزوری ، ناتوانی اور خون کی کمی دور کرنے کے لیے مفید ہے ۔

چھٹا باب

کھیلوں کا سامان

جسمانی سرگرمیوں کے سامان و آلات

بڑے ، بچے ، بوڑھے کھیل میں شامل ہونا پسند کرتے ہیں اور بچے تو بالخصوص کھیل کی طرف مائل ہوتے ہیں اس لیے تعلیم کے ساتھ ساتھ کھیلوں و دیگر جسمانی سرگرمیوں کو بھی اہمیت دی جاتی ہے تاکہ بچے جب پڑھتے پڑھتے اکتا جائیں تو مدرسے کے اندر ہی کسی نہ کسی کھیل کی سہولت میسر آ سکے - بعض کھیل چھوٹے رقبے میں اور بغیر سامان کے کھیلے جاتے ہیں اور بعض کھیل اور سرگرمیاں ایسی ہوتی ہیں جن میں سامان و آلات کی ضرورت محسوس ہوتی ہے - یہاں پر ان چند سرگرمیوں کا ذکر کیا جائے گا جن میں سامان وغیرہ کا ہونا لازمی ہے -

(ا) منظم کھیل :

وہ کھیل جن میں میدان ، باقاعدہ محدود رقبہ اور خاص قسم کے سامان کی ضرورت پیش آئے - مثلاً فٹ بال ، نیٹ بال ، ہاکی ، باسکٹ بال ، راونڈرز وغیرہ کے لیے مخصوص شکل ، وزن اور محیط کی گیندیں ، بیڈمنٹن ، ہاکی ، راونڈرز اور ٹیبل ٹینس کے لیے خاص بناوٹ اور وضع کے ریکٹ ، بلے اور جال -

(ب) جمناسٹک :

وہ سرگرمیاں جن میں خاص اور پائیدار لکڑی و چمڑے کے آلات

وغیرہ کی ضرورت ہوتی ہے مثلاً بک ، باکس ، گھوڑا بنچ ، بیم سپرنگ بورڈ وغیرہ ۔

(ج) کسرتی کھیل :

وہ مہارتیں جن میں طاقت ، رفتار ، فاصلے ، بلندی وغیرہ کے لیے سامان کی ضرورت ہو ۔ مثلاً سٹارٹنگ بلاک ، سٹاو واچ ، بڑے گدے ، نیزے ، گولے ، تھالیاں ، بیٹن ، فاصلہ ماپنے کا فیتہ وغیرہ ۔

(د) متفرقات :

وہ سامان جو مختلف کھیلوں اور سرگرمیوں میں کام آئے ، مثلاً ہاکی ، فٹ بال ، نیٹ بال ، باسکٹ بال ، بیڈ منٹن ، اونچی چھلانگ کے لئے گول پوسٹ یا کھمبے ، اون کا دھاگہ ، ریت بھرا اکھاڑہ ، ریت وغیرہ ہموار کرنے کے لیے کانٹا (Rake) ، مختلف لمبائی کی جھنڈیاں اور نشانات لگانے کے لیے چونا ۔

(ہ) سامان کی دیکھ بھال :

سامان خواہ کتنا سادہ اور ارزاں کیوں نہ ہو اس کی حفاظت کے لیے مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھا جانا چاہیے :

1۔ سامان بچوں کی عمر ، طاقت اور تعداد کے مطابق مہیا کیا جائے تاکہ چیزوں کا صحیح استعمال ہو ۔

2۔ گولے ، تہالی ، نیزے اور بلوں کا وزن بھی بچوں کی طاقت اور استطاعت کے مطابق خریدنا چاہیے ۔

3۔ بک ، گھوڑے ، جھولے یا بنچ اتنی بلندی پر استعمال کیے جائیں کہ نہ تو بچوں کو چوٹ لگنے کا خطرہ ہو اور نہ ہی غلط طریقے سے چڑھنے اترنے سے آلات خراب ہوں ۔

4۔ جس سامان یا آلے کو استعمال کیا جا رہا ہو اس کی سطح ہموار ہونی چاہیے ۔

5. ٹوٹی پھوٹی چیزوں کی مرمت کروانے سے چیزیں زیادہ عرصہ تک استعمال ہو سکتی ہیں -
6. سامان و آلات کو محفوظ و خشک کمرے یا گودام میں رکھنا ضروری ہے -
7. بارش ، دھوپ ، نمی سے ہر کھیل کے سامان و آلے کو بچا کر رکھنے سے ٹوٹ پھوٹ کم ہوتی ہے -
8. جال ، باکس ، رسیاں وغیرہ دیمک ، جھینگر ، پھپھوندی وغیرہ سے بچانے کے لئے گودام میں ڈی ۔ ڈی ۔ ٹی کا چھڑکاؤ کیا جائے -
9. بیڈ منٹن کے ریکٹ اگر لکڑی کے شکنجے (Press) میں رکھے جائیں تو ٹیڑھے نہیں ہوتے -
10. کرکٹ کے بلّوں کو تیل لگا کر اور لکڑی کے پوسٹوں پر روغن لگانے سے ان کو پائیدار بنایا جا سکتا ہے -
11. ٹیبل ٹینس کی میز کو کھیل کے بعد کپڑے سے ڈھانپ کر محفوظ جگہ رکھنا چاہیے اس لیے کہ میز کا توازن برقرار رہے اور سطح ہموار رہے -

کھیلوں کے خود ساختہ آلات و سامان :

پاکستان ترقی پذیر ممالک میں اس وجہ سے بھی شمار کیا جاتا ہے کہ ملک کے وسائل محدود ہونے کے باوجود ترقی یافتہ ملکوں کی طرح یہاں ہر قسم کی عمدہ اور زیادہ مقدار میں اشیاء بآسانی دستیاب نہیں ہوتیں ۔ لیکن اس کا مطلب ہرگز یہ نہیں کہ اگر عمدہ اور زیادہ مقدار میں سامان میسر نہ ہو تو ہم اور ہمارے بچے کھیلوں اور دیگر متعلقہ سرگرمیوں میں شرکت کرنے سے محروم رہ جائیں -

اصل ضرورت تو اس بات کی ہے کہ جمناسٹک یا منظم کھیلوں

کے لیے اپنے ملک و شہر کے وسائل پر غور کرتے ہوئے ایسا سامان مہیا کریں کہ ہم اداروں کے اندر یا روزمرہ فالتو اوقات میں رنگا رنگ سرگرمیاں اپنانے کے عادی بنیں۔

بسا اوقات تعلیمی درسگاہوں میں اتنا پیسہ موجود نہیں ہوتا کہ وہ بچوں کو سہولت پہنچانے کے لیے پیچیدہ اور قیمتی آلات و سامان خرید کر سکیں لیکن یہ ممکن ہے کہ ان کا حل سوچا جائے۔ یہاں چند تجاویز پیش کی جا رہی ہیں جو خود ساختہ سامان مہیا کرنے میں مدد و معاون ثابت ہوں گی۔

1۔ گدے (Matress) عموماً چھلانگنے، پھلانگنے یا والٹ کے بعد زمین پر اترنے کے کام آتے ہیں۔ فی زمانہ گدے توفوم یا اس قسم کی دوسری اشیاء سے بنائے جاتے ہیں لیکن پاکستان میں اگر بازاری گدے خریدے جائیں تو ناریل کی چھال سے بھرے ہوئے ملتے ہیں اور نہایت قیمتی لیکن چھوٹے بڑے شہروں یا گاؤں میں باقاعدہ گدوں کے بجائے کپڑے میں اگر پرانی روئی، خشک گھاس پھوس یا پرالی بھر دی جائے تو بھی کام چلایا جا سکتا ہے۔

2۔ بک (Back)، بکس (Box) یا گھوڑا (Horse):
بالخصوص جمناسٹک کی مہارتوں پر عبور حاصل کرنے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔ ان کی خاص پیمائش اور ساخت بھی ہوتی ہے اور وزن بھی، لیکن اسی بناوٹ کے سامان نہ ملنے پر اگر پرانے ڈیسک میز یا بنچوں پر کپڑا یا چمڑا منڈھا لیا جائے تو یقیناً تمام نہیں تو کافی مہارتیں سیکھی جا سکتی ہیں۔

3۔ وال بار یا سیڑھیاں بھی جمناسٹک کے سبق میں استعمال کی جاتی ہیں۔ عموماً مخصوص پیمائش کے وال بار بننے مشکل ہوتے ہیں۔ اسی صورت میں راج مزدور کی سیڑھی کو اگر مضبوطی سے زمین میں گاڑ دیا جائے یا اونچے درخت کے ساتھ کھڑا کر کے باندھ دیا جائے تو لٹکنے، جھولنے، چڑھنے، اترنے کی حرکات عمل میں لائی جا سکتی ہیں۔

4۔ گیند :

ہر بچے کے لئے گیند مہیا کرنا مشکل ہے ۔ لہٰذا بازار سے گیند خریدنے کی بجائے روئی ، کاغذ وغیرہ کو اگر مضبوط کپڑے کے ٹکڑے سے سی دیا جائے تو پکڑنے ، پھینکنے ، اچھالنے وغیرہ ایسی مہارتیں سیکھی جا سکتی ہیں اور اگر اس طرح کے خود ساختہ گیند پر سائیکل کے پرانے ٹیوب کے چھلے کاٹ کر چڑھا دیے جائیں تو گیند کو ٹپہ بھی دیا جا سکتا ہے ۔

5۔ بلّے :

اچھے اور پائیدار بلّے اول تو کم یاب ہیں اور دوسرے گراں بھی ہیں ۔ بچے بلّوں کے ساتھ رنگا رنگ کھیلیں ایجاد کر سکتے ہیں ۔ لیکن جب معیاری بلّے ملنے میں دقت پیش آئے تو شیشم اور شہتوت کی لکڑی کو ہموار چھیل کر چپٹی تختی تیار کر لینے کے بعد بلّا بنایا جا سکتا ہے اور گیند کو مارا یا اچھالا بھی جا سکتا ہے ۔

6۔ کودنے کی رسیاں :

چھوٹے قصبوں میں جہاں کودنے کی رسیاں ملنا دشوار ہو وہاں پرانی ادوائن کو بل دے کر یا عام رسی کے ٹکڑے دونوں ہاتھوں میں لے کر رسی ٹاپ کی مشق کی جا سکتی ہے ۔

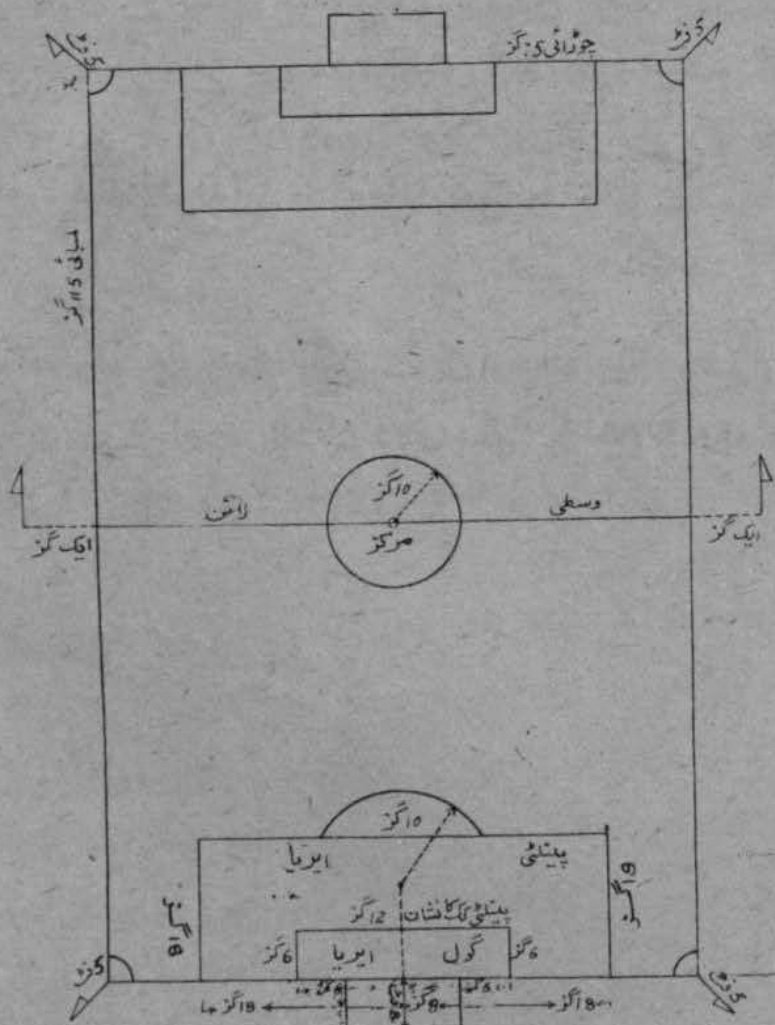
ساتواں باب :

کھیلیں

فٹ بال

میدان :

فٹ بال کا میدان مستطیل شکل کا ہوتا ہے۔ اس کی لمبائی زیادہ

فٹ بال کا میدان

سے زیادہ 130 گز اور کم از کم 100 گز اور چوڑائی زیادہ سے زیادہ 100 گز اور کم از کم 50 گز ہونی چاہیے ۔ بین الاقوامی میچ کے لیے لمبائی زیادہ سے زیادہ 120 گز اور کم از کم 110 گز جبکہ چوڑائی زیادہ سے زیاد 80 گز اور کم از کم 75 گز ہوتی ہے ۔ ویسے فٹ بال کے میدان کی عام پیمائش 115 گز لمبائی اور 75 گز چوڑائی ہوتی ہے ۔

نشانات :

لمبائی والی لائن کو (Touch Line) اور چوڑائی والی لائن کو گول لائن کہتے ہیں ۔ میدان کے مرکز میں ایک لائن کھینچی جائے گی جو میدان کو دو برابر حصوں میں تقسیم کرے گی ۔ میدان کے چاروں کونوں پر ایک ایک جھنڈی 5 فٹ اونچی لکڑی پر لگائی جائے جس کا سرا نوک دار نہ ہو ۔ اسی طرح (Touch Line) پر وسطی لائن سے ایک ایک گز باہر دونوں طرف جھنڈیاں لگائی جائیں ۔ وسطی لائن کے مرکز سے 10 گز نصف قطر کا دائرہ لگایا جائے گا جسے مرکزی دائرہ کہیں گے ۔

گول ایریا (Goal Area) :

ہر گول پوسٹ سے 4 گز کے فاصلے پر گول لائن کے عموداً دو لائنیں لگائی جائیں گی جو میدان کے اندر بھی 4 گز تک بڑھائی جائیں گی ۔ ان کے سرے گول لائن کے متوازی ایک لائن سے ملا دیے جائیں گے ۔ جو رقبہ ان لائنوں اور گول لائن سے گھرے گا گول ایریا (Goal Area) کہلائے گا ۔ یہ وہ حدود ہیں جن میں گیند رکھ کر گول کک لگائی جاتی ہے ۔

پنیلٹی ایریا اور پنیلٹی قوس :

ہر گول پوسٹ سے 18 گز کے فاصلے پر گول لائن کے عموداً دو لائنیں لگائی جائیں گی جو میدان کے اندر ہی 18 گز تک بڑھائی جائیں گی ۔ ان کے سرے گول لائن کے متوازی ایک لائن سے ملا دیے جائیں گے ۔ جو رقبہ ان لائینوں اور گول لائن سے گھرے گا، پنیلٹی ایریا

(Penalty Area) کہلائے گا ۔ گول کیپر کو پنیلٹی ایریا میں گیند کو ہاتھ میں پکڑنے کی مراعات حاصل ہیں ۔ گول لائن کے وسط سے عموداً 12 گز کے فاصلے پر میدان کے اندر ایک موزوں نشان لگایا جائے گا ، جسے پنیلٹی کک کا نشان کہیں گے ۔ یہاں سے پنیلٹی کک لگائی جاتی ہے ۔ پھر پنیلٹی کک کے نشان کو مرکز مان کر 10 گز نصف قطر کی قوس لگائی جائے گی جسے پنیلٹی قوس (Penalty Arc) کہیں گے ۔

کارنر ایریا :

ہر کونے سے ایک گز نصف قطر کا چوتھائی دائرہ میدان کے اندر لگایا جائے گا ، جس کے اندر گیند رکھ کر کارنر کک لگائی جائے گی ۔

گول پوسٹ :

گول پوسٹ گول لائن کے اندر لگائے جائیں گے جن کا درمیانی فاصلہ 8 گز ہوگا ۔ دونوں گول پوسٹ اوپر سے کراس بار سے ملا دیے جائیں گے ۔ زمین سے کراس بار کا اندرونی فاصلہ 8 فٹ ہوگا ۔ گول پوسٹ و کراس بار اور زمین سے جال اس طرح لگایا جائے کہ گول کیپر کی آزادانہ حرکت میں مخل نہ ہو ۔ گول پوسٹ کراس بار دھات کے بھی بنائے جا سکتے ہیں اور ان کی شکل چوکور مستطیل اور گول ہو سکتی ہے ۔

کھلاڑیوں کی تعداد :

ایک ٹیم میں گیارہ کھلاڑی ہوتے ہیں جن میں ایک گول کیپر ہوتا ہے ۔ کھلاڑیوں میں سے کوئی بھی کھلاڑی ریفری کو مطلع کرنے کے بعد گول کیپر کے ساتھ جگہ تبدیل کر سکتا ہے ، لیکن اگر ایک کھلاڑی ریفری کو اطلاع دیے بغیر گول کیپر سے جگہ بدل لیتا ہے اور گیند کو پنیلٹی ایریا میں ہاتھ سے پکڑ لیتا ہے تو اس کے خلاف پنیلٹی کک دی جائے گی ۔

متبادل کھلاڑی :

بین الاقوامی مقابلوں میں ایک ٹیم دوران کھیل تین کھلاڑی

تبدیل کر سکتی ہے۔ دیگر مقابلوں میں حالات کے مطابق اس قانون میں رد و بدل کیا جا سکتا ہے۔

ریفری :

کھیل کے لیے ایک ریفری مقرر کیا جاتا ہے جس کا کھیل کے متعلق فیصلہ آخری اور ناطق ہوتا ہے۔ ریفری کھلاڑی کو اس کی نازیبا و ناشائستہ حرکات پر تنبیہہ کر سکتا ہے اور بار بار ایسا کرنے پر کھیل سے باہر بھی نکال سکتا ہے۔ ریفری کی مدد کے لیے دو لائن مین (Lines men) مقرر کیے جاتے ہیں۔ یہ لائن مین گیند کے میدان سے باہر چلے جانے سے متعلق فیصلہ کرتے یا کسی ٹیم کو کارنر کک یا گول کک دیتے ہیں۔ ریفری کی مدد کرتے ہیں۔ لائن مین ہر قابلِ اعتراض معاملہ جو ریفری کے علم میں نہ آیا ہو، اس کے علم میں لائیں اور ضرورت پڑنے پر گول کے فیصلہ میں مدد دیں۔

کھیل کی مدت :

90 منٹ کے کھیل کو 45 منٹ کے دو حصوں میں تقسیم کر دیا جاتا ہے جن کا درمیانی وقفہ 5 منٹ کا ہوتا ہے۔ البتہ جو وقت کھلاڑی کو چوٹ لگنے یا کسی اور وجہ سے ضائع ہو جائے مقررہ وقت میں اس کا اضافہ کر دیا جاتا ہے۔ پنیلٹی کک دینے پر اگر وقت ختم ہو جائے تو پنیلٹی کک کے لئے مزید وقت دیا جاتا ہے۔

کھیل کا آغاز :

(ا) کھیل شروع کرنے سے پہلے قرعہ اندازی کی جاتی ہے اور قرعہ جیتنے والی ٹیم کو اختیار ہے کہ یا تو میدان کا انتخاب کرے یا کھیل شروع کر کے کک آف (Kick off) مانگ لے۔ ریفری کے سیٹی بجانے پر کھلاڑی مرکزی نقطہ پر ساکن پڑی ہوئی گیند کو مخالف ٹیم کے میدان میں کک لگاتا ہے۔ اس وقت باقی تمام کھلاڑی اپنے اپنے نصف میدان میں ہونے چاہییں اور مخالف ٹیم کا کوئی کھلاڑی گیند سے 10 گز سے کم فاصلے سے اندر نہیں ہونا چاہیے۔ جب تک گیند

اپنے محیط کے برابر فاصلہ طے نہ کر لے اسے کھیلا نہیں جا سکتا ۔ کک کرنے والا کھلاڑی اس گیند کو دوبارہ نہیں کھیل سکتا تاوقتیکہ اسے دوسرے کسی کھلاڑی نے نہ کھیلا ہو ۔ اس قانون کی خلاف ورزی پر مخالف ٹیم کو فری کک ملتی ہے ۔

(ب) گول ہو جانے پر ہارنے والی ٹیم کا کھلاڑی کھیل کو مرکزی نقطہ سے دوبارہ شروع کرے گا ۔ وقفے کے بعد دونوں ٹیمیں اطراف بدلتی ہیں اور جس ٹیم نے پہلا کھیل شروع کیا تھا اب اس ٹیم کا مخالف کھلاڑی کھیل شروع کرے گا ۔ کک آف سے براہ راست گول نہیں کیا جا سکتا ، کیونکہ یہ کک انڈائریکٹ فری کک (بالواسطہ فری کک) کہلاتی ہے ۔

(ج) اگر کسی سبب سے عارضی طور پر کھیل بند کر دیا گیا ہو اور گیند میدان کے باہر نہ جا چکی ہو تو ریفری اسی جگہ جہاں کھیل بند کیا گیا تھا گیند کو ایک دوسرے کے مخالف کھلاڑیوں کے درمیان ہاتھ سے اچھالے گا اور جونہی گیند زمین کو چھو جائے کھیل شروع سمجھا جائے گا ۔ گیند کو زمین سے چھونے سے پیشتر کوئی کھلاڑی کھیل نہیں سکتا ۔

کھیل میں اور کھیل سے باھر گیند :

(ا) جب گیند مکمل طور پر گول لائن یا ٹچ لائن سے لڑھکتی ہوئی یا ہوا میں باہر چلی جائے تو کھیل سے باہر تصور ہوگی ۔

(ب) اگر گیند گول پوسٹ ، کراس بار یا کونے کی جھنڈی سے ٹکرا کر واپس میدان میں آ جائے تو گیند کھیل میں تصور ہوگی ۔

(ج) گیند ریفری یا لائن مین سے ٹکرا کر واپس میدان میں آ جائے بشرطیکہ وہ میدان کے اندر ہوں تو گیند کھیل میں تصور ہوگی ۔

(د) کسی قانون شکنی کی صورت میں تاوقتیکہ فیصلہ نہ دیا جائے گیند کھیل میں تصور ہو گی ۔

گول شماری کا طریقہ :

جب گیند مکمل طور پر گول لائن کو گول پوسٹ اور کراس بار کے درمیان سے لڑھکتی ہوئی یا ہوا میں عبور کر جائے تو گول دیا جاتا ہے بشرطیکہ کسی قاعدہ قانون کی خلاف ورزی نہ ہوئی ہو ۔ کھیل کے دوران زیادہ گول کرنے والی ٹیم جیت جاتی ہے ۔ اگر گول مساوی ہوں یا کوئی ٹیم کوئی بھی گول نہ کر سکے تو کھیل برابر سمجھا جاتا ہے ۔

آف سائیڈ (Off Side) :

کھلاڑی کو آف سائیڈ اس وقت قرار دیا جاتا ہے جبکہ وہ گیند کی نسبت مخالف ٹیم کی گول لائن کے نزدیک تر ہو ۔

مندرجہ ذیل حالات میں کھلاڑی آف سائیڈ قرار نہیں دیا جاتا :

(ا) جبکہ کھلاڑی میدان کے اپنے نصف حصے میں ہو ۔

(ب) جبکہ اس کی نسبت اس کے دو مخالف کھلاڑی اپنی گول لائن کے نزدیک تر ہوں ۔

(ج) جبکہ گیند آخری دفعہ کسی مخالف کھلاڑی نے کھیلا ہو یا اس نے خود کھیلا ہو ۔

(د) جبکہ اس نے براہ راست گیند، گول کک، کارنر کک، تھرو ان (Throw in) یا ریفری کے گیند ہوا میں اچھالنے سے حاصل کیا ہو ۔

آف سائیڈ قرار دینے کے لئے تصفیہ کن بات یہ ہے کہ ریفری یہ دیکھے کہ کھلاڑی اس وقت کس جگہ پر تھا جبکہ گیند اس کے اپنے ساتھی نے کھیلی نہ کہ اب کس جگہ ہے جب وہ خود گیند کھیل رہا ہے ۔ غور طلب بات یہ ہے کہ جب کھلاڑی گیند سے آگے نہیں

ہے تو وہ آف سائیڈ نہیں ہو سکتا، خواہ وہ پیچھے سے دوڑ کر آئے اور گیند حاصل کرے۔

سزا :

جہاں فاؤل سرزد ہوا ہو مخالف کھلاڑی وہیں سے بالواسطہ فری کک لگائے گا ، اس کک سے براہ راست گول نہیں ہو سکتا ۔

فاؤل اور نازیبا حرکات :

اگر کوئی کھلاڑی مندرجہ ذیل نو فاؤلز میں سے کسی ایک کا مرتکب ہو تو اس کے خلاف بلا واسطہ فری کک (Direct Free kick) دی جاتی ہے ۔

(1) مخالف کھلاڑی کو کک کرنا یا کک کرنے کی کوشش کرنا ۔

(2) مخالف کھلاڑی سے ٹانگ اڑانا یا اسے ٹانگ مار کر گرانے کی کوشش کرنا ۔

(3) مخالف پر کودنا ۔

(4) مخالف پر وحشیانہ حملہ کرنا ۔

(5) مخالف پر پیچھے سے حملہ کرنا بشرطیکہ وہ رکاوٹ نہ ڈال رہا ہو ۔

(6) مخالف کو مارنا یا مارنے کی کوشش کرنا ۔

(7) مخالف کو ہاتھ یا کسی اور حصے سے پکڑنا ۔

(8) مخالف کو ہاتھ یا بازو سے دھکیلنا ۔

(9) گیند کو ہاتھ سے پکڑنا یا کھیلنا ۔

بچاؤ والی ٹیم کے کھلاڑی نے اگر پنیلٹی ایریا میں ارادتاً مندرجہ بالا فاؤلز میں سے کوئی ایک فاؤل کیا تو پنیلٹی کک دی جائے گی ۔

فری کک (Free Kick) :

فری کک کی دو قسمیں ہیں : (1) بلا واسطہ (Direct) (2) بالواسطہ (Indirect) ۔ بلا واسطہ کک سے براہ راست گول ہو سکتہ ہے ، لیکن بالواسطہ کک سے جب تک کہ گیند کو کک کرنے والے کھلاڑی کے علاوہ کسی دوسرے کھلاڑی نے نہ کھیلا ہو ، گول نہیں ہو سکتا ۔

مندرجہ ذیل فاؤلوں میں سے کوئی فاؤل سرزد نہ ہو جائے تو اس کی سزا بالواسطہ فری کک ہے :

(1) کھلاڑی کے کھیلنے کا انداز ریفری کی نظر میں خطرناک ہو ۔

(2) مخالف کھلاڑی پر حملہ کرنا جبکہ گیند کھلاڑی کی زد سے باہر ہو ۔

(3) گیند کو دانستہ طور پر نہ کھیلنا اور نہ مخالف کھلاڑی کو کھیلنے کا موقع دینا ۔

(4) گول کیپر پر حملہ کرنا ماسوائے

(ا) جبکہ وہ گیند پکڑے ہوئے ہو ۔

(ب) مخالف کھلاڑی کو رکاوٹ ڈال رہا ہو ۔

(ج) اپنے گول ایریا سے باہر نکل آیا ہو ۔

فری کک کسی قسم کی ہو مخالف ٹیم کا کوئی کھلاڑی گیند سے 10 گز سے کم فاصلہ کے اندر ہو ۔ گیند کو اپنے محیط کا فاصلہ طے کر چکنے کے بعد دوسرا کھلاڑی کھیل سکتا ہے ۔ کک لگاتے وقت گیند بالکل ساکن ہونی چاہیے ۔ فری کک لگانے والا کھلاڑی گیند کو اس وقت تک نہیں کھیلے گا جب تک اسے کوئی دوسرا کھلاڑی نہ کھیل چکا ہو ۔

سزا :

اگر فری کک لگانے والا کھلاڑی فری کک لگانے کے بعد دوبارہ اسی گیند کو کھیلتا ہے جبکہ اسے کسی دوسرے کھلاڑی نے نہیں کھیلا تو مخالف ٹیم کو بالواسطہ فری کک دی جائے گی ۔

پنیلٹی کک :

پنیلٹی کک پنیلٹی کے نشان پر گیند رکھ کر لگائی جاتی ہے ۔ اس وقت پنیلٹی کک لگانے والے اور مخالف گول کیپر کے سوا باقی تمام کھلاڑی پنیلٹی ایریا سے باہر مگر کھیل کے میدان کے اندر گیند سے 10 گز کے فاصلے پر رہیں گے ۔ کک لگانے والا کھلاڑی سامنے کی طرف کک لگائے گا اور گیند کو کسی دوسرے کھلاڑی کے کھیلے بغیر دوبارہ نہیں کھیلے گا ۔ پنیلٹی کک سے براہ راست گول ہو سکتا ہے ۔

سزا :

(1) پنیلٹی کک سے اگر گول نہ ہوا ہو لیکن بچاؤ والی ٹیم سے کوئی فاؤل سرزد ہو گیا ہے تو پنیلٹی کک دوبارہ لگائی جائے گی ۔

(2) کک لگانے والے کھلاڑی کے علاوہ حملہ کرنے والی ٹیم کے کسی کھلاڑی سے اگر قانون شکنی ہو اور گول ہو گیا ہو تو پنیلٹی کک دوبادہ لگائی جائے گی ۔

(3) پنیلٹی کک لگانے والے کھلاڑی سے اگر کوئی فاؤل ہو تو مخالف ٹیم کو اس جگہ سے بالواسطہ فری کک دی جائے گی جہاں فاؤل سرزد ہوا تھا ۔

پنیلٹی کک لگانے کے بعد اگر گیند گول پوسٹ یا کراس بار کو لگ کر واپس آ جائے تو کک کرنے والا کھلاڑی اسے دوبارہ نہیں کھیل سکتا تاوقتیکہ کسی دوسرے کھلاڑی نے اس گیند کو نہ کھیلا ہو ۔ کیونکہ یہ عمل فری کک لگانے کے بعد گیند کو دوبارہ کھیلنے کے مترادف ہوگا ۔

گیند میدان میں پھینکنا (Throw-in) :

جب گیند بچ لائن کو زمین پر یا ہوا میں مکمل طور پر عبور کرے تو کھیل دوبارہ شروع کرنے کے لیے جس کھلاڑی نے گیند کو آخری دفعہ چھوا ہو اس سے مخالف ٹیم کا کوئی کھلاڑی اس جگہ سے جہاں سے گیند نے بچ لائن کو عبور کیا تھا ، گیند کو کسی بھی سمت میں میدان کے اندر پھینکے گا ۔ گیند پھینکتے وقت کھلاڑی کے دونوں پاؤں کا کوئی نہ کوئی حصہ زمین کو چھوتے رہنا لازمی ہے ۔ گیند دونوں ہاتھوں سے سر کے اوپر سے پھینکا جائے گا ۔ گیند ہاتھوں سے نکلتے ہی کھیل میں تصور ہو گا ۔ البتہ پھینکنے والا کھلاڑی گیند کو دوبارہ اس وقت تک نہیں کھیلے گا جب تک کہ دوسرا کھلاڑی نہ کھیل چکا ہو ۔ تھرو ان سے براہ راست گول نہیں ہو سکتا ۔

سزا :

اگر کک کرنے والا کھلاڑی دوبارہ گیند کھیلتا ہے جبکہ اس گیند کو کسی دوسرے کھلاڑی نے نہ کھیلا ہو تو اس کے خلاف اس جگہ سے جہاں فاؤل ہوا ہے ، بالواسطہ فری کک دی جائے گی ۔

کارنر کک :

جب گیند بچاؤ ٹیم کے کھلاڑی سے گول لائن کو زمین پر یا ہوا میں عبور کر جائے بشرطیکہ گیند گول پوسٹ اور کراس بار کے درمیان سے نہ گزری ہو تو حملہ آور ٹیم کا کھلاڑی کونے والے چوتھائی دائرے میں گیند رکھ کر کارنر کک لگائے گا ۔ کک لگاتے وقت کونے کی جھنڈی اکھاڑنا منع ہے ۔ کارنر کک سے براہ راست گول ہو سکتا ہے ۔ کارنر کک لگانے والا کھلاڑی گیند کو دوبارہ نہیں کھیل سکتا جب تک کہ دوسرا کھلاڑی گیند کو نہ کھیل چکا ہو ۔ اگر گیند گول پوسٹ کو لگ کر واپس آئے تو کارنر کک لگانے والا کھلاڑی اسے دوبارہ نہیں کھیل سکتا ۔

سزا :

خلاف ورزی پر مخالف ٹیم کو بالواسطہ فری کک دی جائے گی ۔

چند بنیادی مہارتیں :

کک کرنا :

فٹ بال میں کک کرنے کے مختلف طریقے ہیں ۔ مثلاً (1) پنجے سے گیند کو کک کرنا ، (2) پاؤں کے اندرونی حصے سے کک کرنا ، (3) پشت پا سے کک کرنا ۔

(1) اس صورت میں کھلاڑی سیدھا گیند کی طرف بڑھے ، زمین پر رہنے والی ٹانگ میں قدرے خم ہو اور دوسری ٹانگ پیچھے جھلاتے ہوئے زور سے گیند کو ٹھوکر لگائے ۔ پاؤں کے پنجے اور گیند نقطہ اتصال گیند کے مرکز سے قدرے نیچے ہو تاکہ گیند ٹھوکر لگنے پر ہوا میں جا سکے ۔ کک لگاتے وقت جسم قدرے سامنے جھکا ہوا ہو ۔

(2) پاؤں کے اندرونی حصے سے کک کرنے کی صورت میں کھلاڑی کے کولہے میں لچک ہونی چاہیے ۔ کک کرنے والی ٹانگ کا گھٹنا باہر کی طرف مڑا ہوگا اور دوسری ٹانگ میں قدرے خم ہوگا ۔ پاؤں کا اندرونی حصہ مکمل طور پر گیند کو لگنا چاہیے ۔ کک کرنے والی ٹانگ کا گھٹنا سخت ہونا چاہیے اور پاؤں زیادہ آگے نہیں لے جانا چاہیے بلکہ کولہے کے زور سے کک لگائی جائے ۔ یہ کک عام طور پر قریب کے کھلاڑی کو گیند دینے کی غرض سے لگائی جاتی ہے ۔

(3) پشت پا سے کک کرتے وقت کھلاڑی گیند کی طرف قدرے ترچھا بڑھے ۔ گیند کے نزدیک آ کر زمین پر رہنے والی ٹانگ گیند کے ایک طرف ٹیکتے ہوئے دوسری ٹانگ کو

کولہے کے جوڑ سے جھلاتے ہوئے گیند کو پاؤں مارے
تا کہ پاؤں کے اوپر کا حصہ مکمل طور پر گیند کو لگے
اور پھر کک کرنے والی ٹانگ کو یہیں نہ روک لیا
جائے بلکہ کک کرنے کے بعد آزادانہ طور پر سامنے جانے
دیا جائے ۔

گیند روکنا :

(1) لڑھکتی گیند کو روکنا :

آتی ہوئی گیند کی سیدھ میں کھڑے ہو جایے اور جس پاؤں سے
گیند روکنا مقصود ہو اسے قدرے زمین سے اٹھا کر پنجے کو اندر کی
طرف موڑ کر گیند کو روکیے جب کہ گھٹنے میں ذرا سا خم ہو ۔
جونہی گیند اور پاؤں کا ملاپ ہو تو پاؤں کو ذرا سا پیچھے کھینچیں
تاکہ گیند رک کر واپس نہ چلے اور قابو میں رہے ۔

(2) بلندی سے آتی ہوئی گیند کو روکنا (Tradding) :

اس عمل میں کھلاڑی پہلے یہ اندازہ لگائے کہ گیند کہاں
گرے گی ۔ چنانچہ وہاں پہنچ کر جس پاؤں تلے گیند روکنا مقصود ہو
اسے زمین سے صرف اتنا اوپر اٹھائے کہ گیند آسانی سے تلوے کے نیچے
دب سکے اور پھر کھلاڑی اپنا پاؤں گیند کے اوپر عین اس وقت رکھے
جب گیند زمین پر لگ کر ابھر رہی ہو تاکہ پاؤں کے تلوے سے لگ
کر وہیں رک کر قابو میں رہے ۔

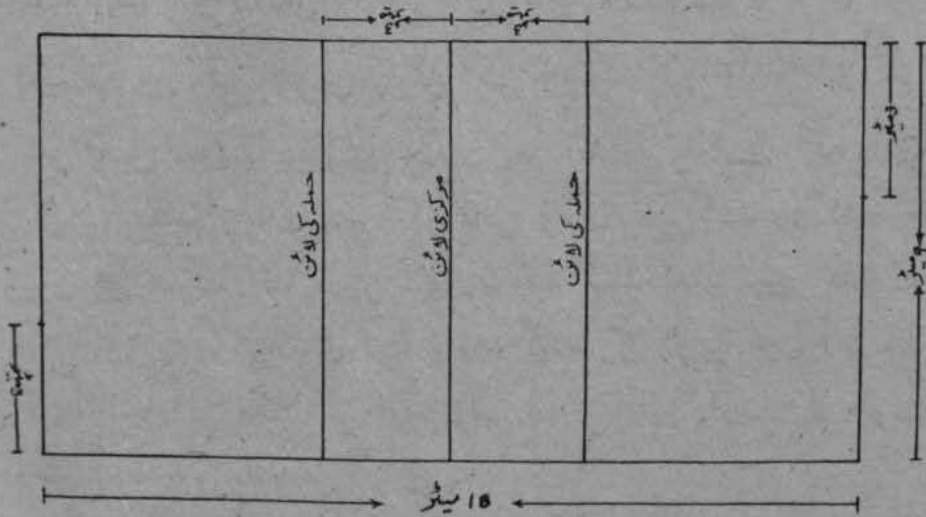
تھرو ان (Throw-in) :

کھلاڑی دونوں ہاتھوں سے گیند کو پکڑے اور گیند کو اپنے
سر کے اوپر سے گھما کر جسم کے پیچھے کی طرف جھکائے اور دونوں
ہاتھوں کی برابر طاقت سے گیند میدان میں پھینکے ۔ گیند پھینکتے وقت
دونوں پاؤں کا کوئی نہ کوئی حصہ زمین کو چھونا لازمی ہے ۔
تھرو ان کرتے وقت پاؤں خواہ کھلے رکھے جائیں یا آگے پیچھے یا
اکٹھے ۔

والی بال

میدان :

والی بال کا میدان مستطیل شکل کا ہوتا ہے جس کی لمبائی 18 میٹر (59 فٹ) چوڑائی 29 فٹ اور 4 انچ یعنی 9 میٹر ہوتی ہے۔ (شکل نمبر 2)۔

والی بال کورٹ

نشانات :

لمبائی والی لائن کو سائڈ لائن اور چوڑائی والی لائن کو اینڈ لائن (End Line) کہتے ہیں - میدان کے مرکز میں ایک لائن کھینچی جاتی ہے جو میدان کو دو برابر حصوں میں تقسیم کرے گی - درمیانی لکیر کے متوازی اور اس سے تین میٹر کے فاصلے پر میدان کے دونوں طرف دو لکیریں کھینچی جائیں گی جنہیں حملہ کی لکیر (Attack Line) کہتے ہیں -

سروس ایریا :

میدان کی دائیں طرف دو خطوط اینڈ لائن کے عموداً 8 انچ کا فاصلہ چھوڑ کر لگائے جائیں گے جن کا درمیانی فاصلہ 3 میٹر ہوگا - ان میں سے ایک خط سائڈ لائن کی سیدھ میں اور دوسرا اس کے متوازی لگایا جائے گا - اسے سروس ایریا کہتے ہیں -

جال (Net) :

جال کی چوڑائی ایک میٹر (3 فٹ 3 انچ) اور لمبائی 9.50 میٹر (32 فٹ) ہونی چاہیے - اوپر والے حصے پر ایک 2 انچ چوڑی سفید پٹی یا نوار ہوگی جس میں سے مضبوط رسی یا لچکدار تار گزاری جائے جو جال کو اچھی طرح کھینچ سکے - مرکز سے جال کی اونچائی مردوں کے لئے 2 میٹر 43 سنٹی میٹر (7 فٹ $11\frac{1}{4}$ انچ) اور عورتوں کے لیے 2 میٹر 24 سنٹی میٹر (7 فٹ 4 انچ) ہونی چاہیے - سائڈ مارکر (Side Marker) جال پر سفید رنگ کا 2 انچ چوڑا فیتا ہوتا ہے جو مرکزی لکیر کے عموداً سائڈ لائنوں کی عین سیدھ میں لگایا جاتا ہے - جال لگانے کے لیے دونوں پول سائڈ لائن سے 1 فٹ 8 انچ میدان سے باہر مرکزی لکیر کی سیدھ میں لگائے جائیں گے -

کھلاڑیوں کی تعداد :

ایک ٹیم میں 6 کھلاڑی ہوتے ہیں اور 6 کھلاڑی متبادل ہوتے ہیں - کھیل شروع ہونے سے پیشتر سب کھلاڑیوں (6 کھلاڑی مع

متبادل کھلاڑی) کے نام مندرجات (Score Sheet) پر لکھے جاتے ہیں اور جن کھلاڑیوں کے نام درج نہیں ہوں گے وہ کھیل میں حصہ نہیں لے سکیں گے۔ کھلاڑی بدلنے کے لیے ٹیم کپتان یا کوچ کو ریفری کی اجازت لینی چاہیے۔ تبادلے کے لیے ایک دفعہ کا وقفہ 30 سیکنڈ کا ہوگا۔ وہ کھلاڑی جو کھیل کے آغاز سے کھیل میں شامل تھا اور بعد میں اس کی جگہ کوئی متبادل کھلاڑی شامل کر لیا گیا۔ تو پہلے والا کھلاڑی دوبارہ کھیل میں شامل ہو سکتا ہے، لیکن متبادل کھلاڑی دوبارہ اس گیم میں شامل نہیں ہو سکتا۔

کھلاڑیوں کے کھڑے ہونے کی ترتیب :

سروس کرتے وقت کھلاڑی اپنے اپنے میدان میں دو قطاروں میں کھڑے ہوں۔ تین کھلاڑی جال کے قریب اور تین کھلاڑی دوسری لائن میں حملہ کی لکیر سے پیچھے، لیکن جونہی سروس ہو چکے کھلاڑی میدان کے کسی حصے میں جا سکتے ہیں۔ تین کھلاڑی جو جال کے قریب ہیں اور باقی تین کھلاڑی جو حملہ کی لکیر سے پیچھے ہیں ان کے کھڑے ہونے کی ترتیب دائیں سے بائیں جال کے متوازی یوں ہوگی 2، 3، 4 جال کے قریب کھلاڑی اور 1، 6، 5 حملہ کی لکیر سے پیچھے والے کھلاڑی یعنی نمبر 2 کھلاڑی نمبر 3 کے دائیں ہاتھ، نمبر 3 نمبر 2 کے بائیں ہاتھ اور نمبر 4 کے دائیں ہاتھ، نمبر 4 نمبر 3 کے بائیں ہاتھ۔ پچھلی لائن میں نمبر 5 کھلاڑی نمبر 4 کے بائیں ہاتھ، نمبر 6 نمبر 1 کے بائیں ہاتھ کھڑے ہوں گے۔ نئی گیم شروع کرنے سے پیشتر کھلاڑیوں کی ترتیب بدلی جا سکتی ہے جبکہ یہ تبدیلی نام مندرجات پر ظاہر کی گئی ہو۔

ریفری :

ریفری کھیل کو کنٹرول کرتا ہے اور اس کا فیصلہ ناطق ہوتا ہے۔ اسے اختیار ہے کہ ایسے معاملات جن کے متعلق قواعد میں تشریح نہ کی گئی ہو فیصلہ دے۔ اگر کسی عہدیدار کا فیصلہ غلط ہو تو

ریفری اس فیصلہ کو منسوخ کر سکتا ہے۔ ریفری ہر قسم کی بے ضابطگی کا اعلان سیٹی کے ذریعے کرتا ہے اور ہاتھ کے اشارہ سے غلطی کا تعین کرتا ہے۔

ریفری کا معاون (Umpire) :

(ا) امپائر ریفری کے بالمقابل دوسری طرف بیٹھے گا۔ کھلاڑیوں کی جال کے نیچے ہونے والی بے ضابطگیوں کی نشاندہی کرے گا۔

(ب) ٹائم آؤٹ کا حساب رکھے گا۔

(ج) کوچ اور متبادل کھلاڑیوں پر کنٹرول رکھے گا۔

(د) ٹیم کپتان یا کوچ کی درخواست پر متبادل کھلاڑی کھیل میں شامل کرنے کی اجازت دے گا۔

(ہ) ہر سروس شروع ہونے سے پہلے مخالف ٹیم کے کھلاڑیوں کے کھڑے ہونے کی ترتیب کو کنٹرول کرے گا۔

(و) ہر قسم کی بے ضابطگی کا ریفری کے علم میں لانا اور ریفری کی کھیل کے دوران ہر طرح کی مدد کرنا امپائر کے فرائض میں شامل ہے۔

سکورر (Scorer) :

سکورر ریفری کے بالمقابل دوسری طرف امپائر کے پیچھے بیٹھے گا۔

(ا) سکورر کھیل شروع ہونے سے پہلے کھلاڑیوں اور متبادل کھلاڑیوں کے نام درج کرتا ہے۔ متعلقہ کوچ اور کپتان کے دستخط لیتا ہے۔

(ب) نام مندرجات پر تمام اندراج مکمل کرتا ہے اور حساب رکھتا ہے کہ کونسی ٹیم کتنے ٹائم آوٹ لے چکی ہے اور کتنے متبادل کھلاڑی حصہ لے چکے ہیں۔

(ج) کھیل شروع ہونے پر اور ہر گیم ختم ہونے کے بعد کھیل دوبارہ شروع ہونے پر سکورر نام مندرجات پر کھلاڑیوں کی گھومنے کی پوزیشن (Rotation Order) درج کرے گا۔

(د) کھیل کے دوران سکورر دیکھے گا کہ گھومنے کی پوزیشن پر صحیح عمل درآمد ہو رہا ہے۔

لائنز مین (Lines Men) :

لائنز مین دو ہوتے ہیں جو سروس کارنر کے مخالف کونوں پر میدان سے کم از کم ایک میٹر کے فاصلے پر بیٹھتے ہیں اور گیند کے کھیل سے باہر یا اندر گرنے کا اشارہ کرتے ہیں۔ سروس کے فاؤل اور جال پر لگی ہوئی پٹیاں (Side Markers) کے باہر سے گیند جانے کی صورت میں ریفری کو آگاہ کرتے ہیں۔

کھیل کی مدت :

والی بال میں کھیل کی مدت پر کوئی قید نہیں ، بلکہ پانچ گیم میں سے تین گیم یا تین گیم میں سے دو گیم جیتنے والی ٹیم میچ جیت جاتی ہے۔

کھیل کا آغاز :

کھیل شروع ہونے سے پیشتر ٹیم کپتان مخصوص کورٹ یا پہلی سروس کے لیے قرعہ اندازی کرتے ہیں۔ جس ٹیم نے پہلے سروس کرنا ہوگی اس کا کھلاڑی نمبر 1 (شکل نمبر 3) اپنے کورٹ کے سروس ایریا میں کھڑے ہو کر گیند کو ہوا میں اچھال کر کھلے یا بند ہاتھ سے گیند اوپر سے یا نیچے سے اس طرح مارے گا کہ گیند جال کو چھوئے بغیر جال کے اوپر سے اور سائڈ لائنوں (Side Markers) کے درمیان سے عبور کر کے مخالف کے کورٹ میں چلا جائے۔ اس عمل کو سروس کہتے ہیں۔ سروس کرتے وقت گیند کو بغیر اچھالے سروس کرنا منع ہے۔ جتنی دیر سروس کرنے والی ٹیم کا کوئی فاؤل نہ ہو یا ان کے

کورٹ میں گیند نہ گر جائے ، اس ٹیم کا وہی کھلاڑی جس نے سروس کرنا شروع کی تھی، سروس کرتا رہے گا - سروس ریفری کی سیٹی بجانے پر کرنی چاہیے -

سروس کے فاؤل :

(1) جب گیند جال کو چھو جائے (2) جب گیند جال کے نیچے سے گزرے یا جال کے اوپر سے پٹیوں (Side Markers) کے باہر سے (3) جال عبور کرنے سے پیشتر گیند کا کسی کھلاڑی یا کسی دوسری چیز سے چھونا ، (4) جب گیند میدان کی حدود سے باہر گرے -

ٹائم آوٹ (Time Out) :

(الف) گیند مردہ ہونے کی صورت میں ہی ریفری یا امپائر ٹائم آوٹ دے سکتا ہے - ٹائم آوٹ مانگتے وقت یہ بتانا لازمی ہوگا کہ یہ آرام کے لیے ہے یا کھلاڑی بدلنے کے لیے اور اگر اس امر کی نشاندہی نہیں کی جاتی تو وہ ٹائم آوٹ آرام کرنے کے لیے متصور کیا جائے گا -

(ب) ٹائم آوٹ کے دوران کھلاڑیوں کو میدان سے باہر جانے کی اجازت اور کوچ کو میدان کے اندر آنے کی اجازت نہیں ہوگی - البتہ کوچ اپنی ٹیم کو میدان سے باہر رہ کر ہدایات دے سکتا ہے -

(ج) آرام کرنے کے لئے ایک گیم میں ایک ٹیم کو دو دفعہ ٹائم آوٹ مل سکتا ہے - ہر ٹائم آوٹ کی مدت 30 سیکنڈ ہوگی -

(د) دو گیم کے درمیان زیادہ سے زیادہ 2 منٹ کا وقفہ ہوگا اور چوتھی اور پانچویں گیم کے درمیان 5 منٹ کا - اس وقفہ میں میدان کا بدلنا نام مندرجات پر کھلاڑیوں کی ترتیب درج کرنا شامل ہے -

جگہ بدلنا (Rotation) :

(ا) جس ٹیم کو سروس ملتی ہے ، اس کے کھلاڑی گھڑی کی سوئیوں کے مطابق آپس میں جگہ بدلیں گے ۔ مثلاً نمبر ۱ کھلاڑی نمبر 4 کی جگہ ، نمبر 4 کھلاڑی نمبر 5 کی جگہ ، نمبر 5 نمبر 4 کی جگہ ، نمبر 4 نمبر 3 کی جگہ ، نمبر 3 نمبر 2 کی جگہ اور نمبر 2 کھلاڑی نمبر 1 کی جگہ لے لے گا (شکل نمبر 2) ۔

(ب) نئی گیم کے آغاز میں کھلاڑی اپنی ترتیب بدل سکتے ہیں ۔ اس عمل کی اطلاع سکورر کو دینا ضروری ہوگی ۔

کھیل کے دوران گیند کو ہٹ کرنا (Hitting the Ball) :

(ا) ایک ٹیم کے کھلاڑی بیشتر اس کے کہ گیند مخالف کے میدان میں پہنچایا جائے ، زیادہ سے زیادہ تین دفعہ گیند کو چھو سکتے ہیں ، لیکن ایک کھلاڑی مسلسل گیند کو متواتر دو مرتبہ نہیں چھوئے گا ۔

(ب) کمر تک کے کسی حصے سے گیند کو کھیلا جا سکتا ہے ۔

(ج) گیند جسم کے کمر تک کے کتنے ہی حصوں کو چھو جائے تو کھیل درست سمجھا جائے گا بشرطیکہ ایک دفعہ چھوا ہو ۔

(د) کھلاڑی گیند کو چھوئے یا گیند کھلاڑی کو لگے دونوں صورتیں گیند کو کھیلنے کی ہیں ۔

(ہ) گیند کھلاڑی کے ہاتھ یا کسی حصے کو چھونے پر وقتی طور پر رک جائے تو اسے گیند پکڑنا (Holdnig) کہتے ہیں جو کہ درست کھیل تصور نہیں ہوتا ۔

(و) گیند کو واضع طور پر ہٹ کرنا چاہیے ۔ سکوپ کرنا ،

اٹھانا یا دھکیلنا ''گیند پکڑنے'' (Holding) کے مترادف ہوگا۔

اگر دو مخالف کھلاڑی گیند کو جال پر بیک وقت کھیلتے ہیں تو جس طرف گیند جا رہی ہو تو اس طرف کے مخالف کھلاڑی کا کھیلنا آخری سمجھا جائے گا اور اس کھیل کے بعد جس ٹیم کی طرف گیند داخل ہوئی ہو وہ گیند کو تین مرتبہ کھیلنے کی مجاز ہے۔ اسی طرح بیک وقت دو مخالف کھلاڑیوں کے کھیلنے پر گیند جس کسی کے میدان میں گرے وہ ٹیم قصوروار ٹھہرائی جائے گی اور اگر گیند میدان سے باہر گرے تو مخالف ٹیم قصوروار ہوگی۔

بلاکنگ (Blocking) :

جب حملہ آور ٹیم کی طرف سے آتے ہوئے گیند کو جال پر کمر سے اوپر والے جسم کے کسی حصہ سے روکنے کی کوشش کی جائے اسے بلاکنگ کہتے ہیں۔ جال کے قریب والا کوئی کھلاڑی یا تمام کھلاڑی بلاکنگ میں حصہ لے سکتے ہیں۔ پچھلی لائن والے کھلاڑی بلاکنگ میں حصہ نہیں لے سکتے۔

بلاکنگ کے عمل میں اگر گیند ہاتھ کو چھونے کے بعد جال کو عبور کر جائے تو فاؤل تصور نہیں ہوگا۔ لیکن بلاکنگ کرنے والے کھلاڑی گیند کو مخالف کے میدان میں چھونے کے مجاز نہیں ہیں۔

جب گیند مخالف ٹیم کی بلاکنگ کے بعد واپس حملہ آور ٹیم کے میدان میں چلی جائے تو وہ ٹیم اسے پھر تین مرتبہ کھیل سکتی ہے۔ بلاکنگ کرنے والے کھلاڑی گیند کو دوبارہ کھیل سکتے ہیں بشرطیکہ گیند نیٹ کے اوپر والے سرے سے نیچے ہو۔

جال پر کھیل :

دوران کھیل (سروس کے علاوہ) اگر گیند پٹیوں (Side Markers) کے درمیان جال کو چھو جائے تو کھیل درست مانا جائے گا۔

دوران کھیل اگر گیند سروس کے علاوہ دونوں پٹیوں کے درمیانہ جال میں لگے تو اسے کھیلا جائے گا بشرطیکہ کھلاڑی خود جال کو نہ چھوئے۔

اگر گیند اس قدر زور سے لگے کہ جال مخالف ٹیم کے کھلاڑی سے چھو جائے تو یہ کھیل فاؤل نہیں ہے۔

ہاتھوں کا جال کے اوپر سے پار کرنا :

گیند کو مخالف میدان میں جال کے اوپر سے ہاتھ لے جا کر چھونا فاؤل ہے ، لیکن جال کے اوپر سے گیند کو مارنے (Spiking) کے بعد ہاتھ مخالف کے میدان میں لے جانا کوئی بے ضابطگی نہیں۔

مرکزی لکیر کو پار کرنا :

جسم کے کسی بھی حصہ سے مخالف کے میدان کو چھونا فاؤل ہے۔ مرکزی لکیر کو چھونا یا اس پر پاؤں رکھنا فاؤل نہیں ہے۔ ریفری کے سیٹی بجانے کے بعد مخالف کے میدان میں داخل ہونا کوئی بے ضابطگی نہیں۔ جال کے نیچے سے جسم کے کسی بھی حصہ کو مخالف کے میدان میں لے جا کر اس کی توجہ دوسری طرف مبذول کرانا فاؤل تصور ہوگا۔

پچھلی لائن کے کھلاڑی :

پچھلی لائن کے کھلاڑی حملے کی لکیر کو پار کر کے گیند نہیں کھیل سکتے جب تک گیند جال کے اوپر والے حصہ سے نیچا نہ ہو۔ البتہ حملہ کی لکیر سے پیچھے رہ کر ہر طریقہ سے گیند کو کھیل سکتے ہیں۔

پچھلی لائن کے کھلاڑی بلاکنگ میں حصہ نہیں لے سکتے۔

پچھلی لائن کا کھلاڑی جال کے اوپر سے گیند کو (Spiking) مار سکتا ہے بشرطیکہ وہ حملہ کی لکیر سے پیچھے ہو جبکہ اس نے گیند کو کھیلا۔

گیند کا کھیل میں نہ ہونا :

گیند کا پٹیوں (Side Markers) سے باہر جال کو چھونا - جب گیند میدان کے اندر زمین کو یا باہر کسی چیز یا زمین کو چھو جائے تو مردہ تصور ہوگا - البتہ اگر گیند میدان کی حد بندی کی لکیروں پر گرے تو درست متصور ہوگا - ریفری کے سیٹی بجانے پر گیند مردہ ہو جاتا ہے -

پوائنٹ بنانا یا سائیڈ آؤٹ ہونا :

ذیل کی حالتوں سے یا تو سروس بدل جاتی ہے یا مخالف کو پوائنٹ مل جاتا ہے :

(1) جب گیند زمین کو چھو جائے -

(2) ایک ہی ٹیم نے گیند کو مسلسل تین مرتبہ سے زیادہ دفعہ کھیلا ہو -

(3) گیند کو پکڑ لیا گیا ہو یا دھکیل دیا گیا ہو -

(4) گیند کھلاڑی کی کمر سے نچلے حصے کو چھو جائے -

(5) ایک ہی کھلاڑی نے گیند کو متواتر دو دفعہ کھیلا ہو -

(6) سروس کے وقت کھلاڑی صحیح ترتیب میں نہ ہوں -

(7) کھلاڑی نے جال کو یا مخالف کے میدان کو چھو لیا ہو -

(8) گیند نے سائیڈ مارکر چھوا ہو یا اس سے باہر جال پار کیا ہو -

(9) گیند میدان کی حدود سے باہر گرے یا حدود سے باہر کسی شے کو چھوئے -

(10) غیر قانونی طور پر متبادل کھلاڑی لیا گیا ہو -

(11) تنبیہ کے بعد کسی ٹیم کا تیسری مرتبہ آرام کے لیے ٹائم آؤٹ مانگنا -

(12) ٹائم آوٹ کے دوران کسی کھلاڑی کا میدان سے باہر بغیر ریفری کی اجازت کے چلے جانا ۔

سروس کرنے والی ٹیم درج ذیل حالتوں میں سروس کھو بیٹھتی ھے :

(1) سروس۔سروس ایریا میں سے نہ کی جائے ۔

(2) سروس کرتے وقت کھلاڑی پچھلی لائن کو چھو جائے یا عبور کرے ۔

(3) اگر سروس کی ہوئی گیند ساتھی کھلاڑی کی مدد سے جال پار کر لے ۔

(4) اگر سروس ''گھومنے کی ترتیب" کے مطابق نہ ہو ۔

(5) سروس درست طریقے سے نہ کی گئی ہو ۔

پوائنٹ گننا :

(1) جب ایک ٹیم جال کے اوپر سے گیند صحیح طریقہ سے پار کرنے میں ناکام ہوتی ہے تو مخالف ٹیم کو ایک پوائنٹ مل جاتا ہے بشرطیکہ وہی ٹیم سروس کر رہی ہو ۔ یا سروس تبدیل ہو جائے گی اگر قصوروار ٹیم سروس کر رہی تھی ۔

(2) ٹیم گیم جیت جاتی ہے جبکہ اس نے 15 پوائنٹ بنا لیے ہوں اور مخالف پر کم از کم 2 پوائنٹ کی برتری ہو ۔

(3) اگر دونوں ٹیموں کے پوائنٹ چودہ چودہ ہوں تو کھیل جاری رہے گا حتیٰ کہ ایک ٹیم کو دوسری ٹیم پر 2 پوائنٹ کی برتری حاصل ہو جائے ۔ یعنی گیم یا تو 14 ۔ 16 پر یا 15 ۔ 17 پر یا 16 ۔ 18 پر ختم ہوگی ۔

چند بنیادی مہارتیں

سروس کرنا :

(1) ہاتھ کو نیچے سے اوپر جھلاتے ہوئے (بیڈ منٹن کی طرح) ۔

(ب) ہاتھ کو سر کے اوپر سے لا کر گیند کو مارنا (ٹینس کی سروس کی طرح) اور (ج) ہاتھ کو پیچھے جھلا کر بازو تقریباً سیدھا رکھتے ہوئے گیند کو مارنا (Hook Service) :

(ا) اگر دائیں ہاتھ سے سروس کرنا مقصود ہو تو گیند کو بائیں ہاتھ کی ہتھیلی پر رکھیں اور پاؤں آگے پیچھے رکھتے ہوئے ہاتھ کو نیچے سے جھلاتے ہوئے اوپر لائیں اور اس سے پیشتر کہ ہاتھ گیند کو لگے بائیں ہاتھ کی ہتھیلی گیند کے نیچے سے نکال لیں تاکہ دایاں ہاتھ گیند کو اس وقت لگے جب گیند ہوا میں ہو نہ کہ ہتھیلی پر - ہاتھ بند یا کھلا رکھ کر سروس کی جا سکتی ہے -

(ب) دائیں ہاتھ سے سروس کرنے والا کھلاڑی پاؤں آگے پیچھے رکھ کر اس طرح کھڑا ہو کہ سروس ایریا میں اس کا بایاں پاؤں دوسرے پاؤں کی نسبت مرکزی لکیر کے قریب تر ہو - گیند کو اوپر ہوا میں اچھالا جائے، کھلاڑی اپنے بازو کو کہنی سے خمیدہ کرے اور مٹھی بنا کر یا کھلے ہاتھ سے گیند کو مارے جبکہ گیند کو مارتے وقت اس کا وزن پچھلے پاؤں سے اگلے پاؤں پر آ جائے -

یہ سروس پاؤں ایک سیدھ میں رکھ کر جسم کو قدرے پیچھے جھکا کر بھی کی جا سکتی ہے -

(ج) سروس ایریا میں کھلاڑی اس طرح کھڑا ہو کہ اس کے کندھے اور پاؤں سائڈ لائن کے متوازی ہوں - گیند کو ہوا میں اچھالا جائے اور دائیں بازو کو تقریباً سیدھا رکھتے ہوئے گھٹنوں میں خفیف سا خم دے اور پھر گھٹنے سیدھے کرتے ہوئے گیند جونہی زد میں آئے مارے اور بازو کی حرکت کو روکے بغیر اپنے پہلو کی طرف لے جائے -

گرتے ہوئے گیند کو ایک ہاتھ سے اٹھانا (One handed Dig) ،
یہ عمل اس وقت کام آتا ہے جب گیند کھلاڑی کی کمر سے نیچے ہو
اور زمین پر گر رہا ہو، کھلاڑی پھرتی سے اس جانب اپنا بازو پھیلائے
جس طرف گیند گر رہا ہو ۔ مٹھی بند ہو اور گیند کے عین نیچے رکھتے
ہوئے مُکہ مارے تاکہ گیند دوبارہ ہوا میں بلند ہو جائے اور اس کا
دوسرا ساتھی کھیل سکے ۔ گرے ہوئے گیند کو دونوں ہاتھوں سے
اٹھانا (Two handed dig) ۔ کھلاڑی دونوں ہاتھوں کی انگلیاں ایک
دوسرے میں پھنسا کر یا ایک دوسرے کے گرد لپیٹ کر ایک طرح
سے مکا بنا لیتا ہے ۔ بازو بالکل سیدھے ہونے چاہییں اور گرتے ہوئے گیند
کو نیچے سے اوپر کی طرف مارنا چاہیے تاکہ گیند ہوا میں بلند
ہو جائے ۔

ٹیبل ٹینس

لباس :

گہرے رنگ کا لباس اس کھیل کے لیے موزوں ہے کیونکہ ہلکے رنگ کے لباس میں سفید گیند کی پرواز اتنی نمایاں نہیں ہوتی جتنی گہرے رنگ کے لباس میں ہوتی ہے ۔

بلاؔ (Racket) :

ٹیبل ٹینس کا بلا تقریباً بیضوی شکل کا ہوتا ہے ۔ عموماً دستوں پر چمڑا بھی چڑھا ہوتا ہے ۔ کھیلنے کا حصہ ''پلائی وڈ'' (Plywood) کا ہوتا ہے ۔ بلے کے اوپر دونوں طرف دانے دار ربڑ کی پتلی تہہ چپکی ہوتی ہے ۔

میز (Table) :

کھیلنے کی میز کی سطح ہموار ہوتی ہے ۔ میز کی لمبائی 9 فٹ اور چوڑائی 5 فٹ اور اونچائی 2 فٹ 6 انچ ہوتی ہے ۔ میز کا رنگ سبز اور اس کے چاروں کناروں پر پون انچ سفید لکیر ہوتی ہے ۔

گیند (Ball) :

گیند سفید سلولائیڈ کا بنا ہوتا ہے ۔ اس کا محیط $4\frac{3}{4}$ انچ اور اس کا وزن 37 گرین (2/40 گرام) ہوتا ہے ۔ اس گیند کی خاصیت یہ ہونی چاہیے کہ ضرب کے مطابق ہوا میں پرواز کرے ۔ ایسا گیند بےکار ہوتا ہے جو بھاری ہو یا پر کی طرح ہلکا ہو ۔

جال (Net) :

میز کی سطح دو برابر حصوں میں تقسیم کی جاتی ہے اور ان کے

درمیان جال لگایا جاتا ہے جو سبز جالی کا بنا ہوتا ہے ، جس کی لمبائی
6 فٹ اور اونچائی 6 انچ ہوتی ہے -

گرفت :
گیند کی پرواز اور رفتار کو اپنے قابو میں رکھنے کے لیے بلے کو اس انداز سے پکڑا جاتا ہے کہ شہادت کی انگلی پہلے حصے کو سہارا دیتی ہے ، انگوٹھا اور باقی انگلیاں دستے کو پکڑ لیتی ہیں - اس طرح سے بلا خوب قابو میں رہتا ہے اور دونوں جانب سے ضرب لگانے میں آسانی ہو جاتی ہے -

ٹیبل ٹینس کے ضابطے

(1) سکور :
جو کھلاڑی 21 پوائنٹ پہلے بنائے گا وہ کھیل جیت لے گا - اگر دونوں مخالف کھلاڑی 20 پوائنٹ بنا لیں تو جو کھلاڑی دوسرے سے 2 پوائنٹ زیادہ بنائے گا وہ کامیاب ہوگا -

(2) سمتوں کا انتخاب :
سمتوں کا انتخاب ٹاس سے کیا جاتا ہے - ٹاس جیتنے والا کھلاڑی حسب پسند سمت یا سروس لے سکتا ہے -

(3) اگر گیند میز کے کناروں یا کونوں پر لگے تو کھیل جاری رہتا ہے - میز پر نہ لگنے پر ''مردہ'' ہو جاتا ہے -

(4) اگر گیند کو واپسی میں ضرب لگاتے ہوئے بلّا ہاتھ سے چھوٹ جائے تو یہ واپسی درست ہے بشرطیکہ گیند کو ضرب لگتے وقت بلا کھلاڑی کے ہاتھ میں تھا اور کھلاڑی نے ٹیبل سے گیند باہر جانے سے قبل جال کو نہ چھوا ہو یا میز کو نہ ہلایا ہو -

(5) اگر کسی کھلاڑی کا بلا گر جائے تو وہ خالی ہاتھ سے گیند کو نہیں لوٹا سکتا -

(6) اگر کوئی کھلاڑی سروس کرتے وقت گیند کو ضرب نہ لگا

سکے تو وہ ایک پوائنٹ کھو دے گا کیونکہ گیند اس وقت سے کھیل میں شمار ہوتا ہے جب سروس والا گیند کو ہاتھ سے چھوڑ دے۔

(7) نٹ سروس کو اسی صورت میں (Let) کیا جائے گا جبکہ :

(ا) مخالف تیار نہ ہو اور وہ گیند کو ضرب لگانے کی کوشش نہ کرے۔

(ب) گیند سروس کے بعد نٹ کو یا اس کے کھمبوں کو چھو کر مخالف حصہ میز پر گرے خواہ لوٹانے والے کھلاڑی نے اسے (Volley) کیا یا نہ کیا ہو۔

(8) اگر امپائر کو مطلع کر دیا جائے کہ کوئی کھلاڑی کسی جسمانی نقص کی بنا پر سروس کرنے کے لیے مقررہ قواعد کی پابندی نہیں کر سکتا تو وہ اس کو رعایت دے سکتا ہے۔

(9) اگر کھیل کے دوران گیند ٹوٹ جائے جس سے کسی کھلاڑی کی ''واپسی ضرب'' پر اثر پڑتا ہو تو وہ ''لٹ'' شمار کیا جاتا ہے اور پوائنٹ نہیں بنتا۔ اسی طرح اگر ناقص گیند کسی کھلاڑی کی ''واپسی ضرب'' پر اثر انداز ہو تو امپائر کا فرض ہے کہ ''لٹ'' درج کرنے کے لیے کھیل روک دے۔ شبہ کی صورت میں امپائر (Let) کا اعلان کرے گا۔

(10) اگر کھلاڑی کسی حادثہ مثلاً کسی تماشائی یا دوسرے کھلاڑی کی غیر معمولی حرکات یا اچانک شور کی وجہ سے (جو اس کے اختیار سے باہر ہو) ٹھیک سروس نہ کر سکے یا اچھی ''واپسی ضرب'' نہ لگا سکے تو وہ ''لٹ'' (Let) شمار ہوگا۔

ٹیبل ٹینس کی مہارتیں

ٹیبل ٹینس کے کھیل میں ایک طرف تو پھرتی اور تیزی سے رخ بدلنا اور جسم میں توازن برقرار رکھنا ضروری ہے۔ دوسری طرف

پر ضرب (Stroke) کا صحیح جائزہ لے کر گیند کو جوابی ضرب لگانا ہوتا ہے۔

سیدھے ہاتھ (Fore-hand Stance) کھیلنے کے لیے پہلو کے رخ کھڑے ہوئے جس ہاتھ میں بلا نہیں اس طرف کا پاؤں میز سے قدرے نزدیک ہوتا ہے اور بلے پر شہادت کی انگلی سیدھی رکھی جاتی ہے۔

الٹے ہاتھ (Back-hand Stance) کھیلنے کے لیے رخ ترچھا ہو جاتا ہے اور جس ہاتھ میں بلا ہے وہ پاؤں آگے کو رکھا جاتا ہے اور شہادت کی انگلی سیدھی لیکن بلے کے کنارے کی طرف جھکی ہوتی ہے۔ یاد رہے کہ جونہی کھیل شروع ہو کھلاڑی اپنے پاؤں کے پنجے کے گدگدے حصے پر اپنا وزن ایسے برقرار رکھے کہ جسم کا جھکاؤ قدرے آگے اور گھٹنے جھکے ہوئے ہوں۔

سروس: سیکھتے وقت زور آزمائی کے بجائے سروس کرنے کی ٹیکنیک پر غور کرنا زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے۔ سروس شروع کرنے سے پہلے جس ہاتھ میں بلا نہ ہو اس ہاتھ کو پھیلا کر گیند کو ہتھیلی پر رکھا جاتا ہے۔ پھر گیند کو عمودی (Vertical) رخ اچھال کر نیچے آتے ہوئے ایسی ضرب لگائی جاتی ہے کہ گیند پہلے اپنے حصۂ میز کو چھوئے اور پھر جال کو عبور کر سکے۔ مخالف کھلاڑی کے حصۂ میز پر چھوئے۔ اس طرح آسانی سے سروس کی مشق کے بعد مندرجہ ذیل مہارتوں پر غور کرنا چاہیے۔

(Top Spin Service Forehand) : اس مہارت میں جسم کو ذرا آگے جھکایا جائے۔ مثلاً گیند کی سطح سے نیچے اور پیچھے رہے۔ جونہی گیند اوپر کر اچھلے فوراً بلا آگے اور اوپر کے رخ پر لایا جائے اور گیند کی بالائی سطح پر ایسی ضرب لگے کہ گیند گھومتا ہوا مخالف کے حصہ پر جا پڑے۔

(Back Spin Service Fore-hand) : یہ سروس بھی

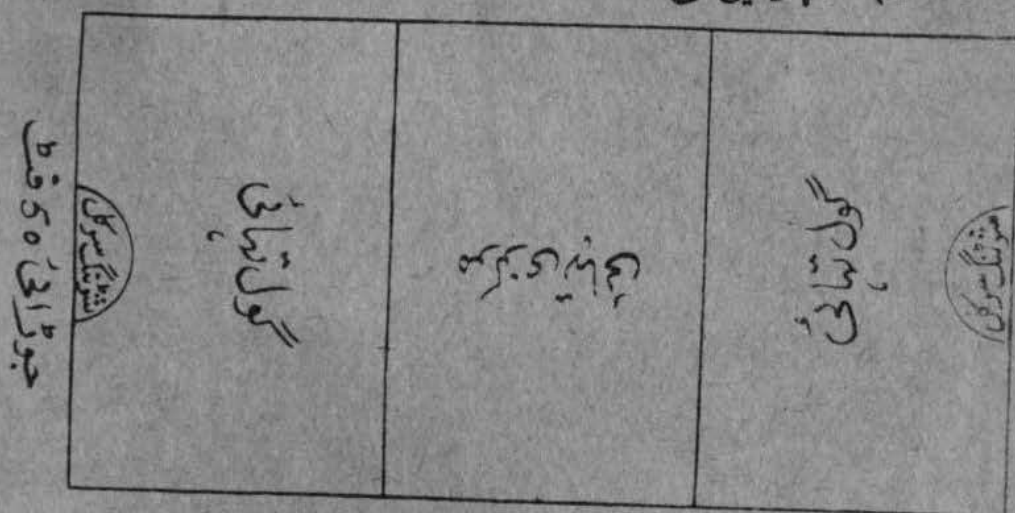
(Fore-hand) کے انداز میں کھڑے ہو کر کی جاتی ہے ، لیکن بلا کندھے کے متوازی اونچا اور بلے کا نچلا حصہ ذرا آگے کو جھکا ہوا ہوتا ہے - یعنی گیند کو ضرب اس وقت لگائی جاتی ہے جب گیند میز کی طرف گر رہا ہو تا کہ بلے سے گیند کو سامنے اور پیچھے سے ضرب لگے -

(Back-hand Service) : یہ سروس یوں تو (Fore-hand) جیسی ہے ، مگر کھڑے ہونے کا طریقہ (Back-hand) ہر لینے والے گیند کا اپنایا جاتا ہے -

(Fore-hand Defence) : دفاعی کھیل میں گھومتی ہوئی تیز رفتار گیند (Spin Ball) میں کمی کرنے کے لیے کھلاڑی جسم کو پہلو اور آگے کی طرف جھکاتا ہے اور بلے کو تقریباً گھٹنے کے قریب لا کر گیند کو ضرب لگا کر واپس کرتا ہے -

(Back-hand Defence) : یہ طریقہ (Fore-hand) دفاعی انداز کے مانند ہے ، لیکن اس میں پاؤں آگے پیچھے ہوتے ہیں اور گیند کو ضرب لگانے سے پیشتر گھٹنے جھک جاتے ہیں -

نیٹ بال (Net Ball)

(1) کھیل کا میدان 100 فٹ لمبا اور 50 فٹ چوڑا ہوگا۔ لمبائی میں حدود کی لکیریں (Side Lines) اور چوڑائی میں حدود کی لکیریں (Goal Lines) کہلائیں گی۔

نیٹ بال کا میدان

(2) نیٹ بال کے میدان کی تقسیم :

کھیل کا میدان تین مساوی حصوں میں تقسیم ہوگا جس میں سے ایک حصہ مرکزی تہائی (Centre Third) اور باقی دو حصے گول تہائی (Goal Third) کہلائیں گے۔

(3) ہر گول تہائی میں گول لائن کے نصف کو مرکز مان کر 14 فٹ نصف قطر کا نصف دائرہ لگایا جائے گا اور اس نصف دائرہ میں جو جگہ گھر جائے وہ سرکل شوٹنگ (Circle Shooting) یا ''ڈی" کہلائے گی۔

(4) میدان کے درمیان 3 فٹ قطر کا دائرہ لگایا جائے گا جسے مرکزی دائرہ کہیں گے ۔

(5) تمام لکیریں 2 انچ سے موٹی نہیں ہوں گی اور میدان میں شامل تصور ہوں گی ۔ کھودی ہوئی یا اینٹوں سے بنی ہوئی لکیروں سے بنا ہوا کورٹ ممنوع ہے ۔

گول پوسٹ (Goal Post) :

(1) ہر گول لائن کے وسط پر ایک ایک گول پوسٹ رکھا جائے گا ۔

(2) گول پوسٹ ایک عمودی پوسٹ پر مشتمل ہوگا جس کے ساتھ کسی دھات کی گول سلاخ سے بنا ہوا ایک حلقہ (جس کی موٹائی تقریباً $\frac{1}{2}$ انچ ہوگی) گول پوسٹ سے 4 انچ باہر لگا ہوا ہوگا ۔ یہ حلقہ زمین کے متوازی ہوگا ۔ اس کا قطر 15 انچ ہوگا اور یہ زمین کی سطح سے 10 فٹ کی بلندی پر ہوگا ۔ حلقہ کے ساتھ جالی لگی ہوگی جو اوپر اور نیچے سے کھلی ہوگی ۔ حلقہ پوسٹ کے عین اوپر والے سرے کے ساتھ لگا ہوا ہوگا ۔

گیند (Ball) :

گیند چمڑے یا ربڑ کا ہوگا ۔ گیند کا محیط 27 انچ سے 28 انچ تک اور وزن 14 سے 16 اونس تک ہوگا ۔

کھیل کا وقت :

کھیل پندرہ پندرہ منٹ کے دو حصوں میں منقسم ہوگا ، لیکن پہلے پندرہ منٹ کے کھیل کے بعد پانچ منٹ کا وقفہ ہوگا ۔ پندرہ منٹ کے ختم ہونے پر دونوں ٹیموں کو اطراف بدلنا ہوں گی ۔ جو وقت کسی حادثے یا کسی وجہ سے ضائع ہوا ہو وہ اسی نصف حصے میں شامل کیا جائے گا جس میں ضائع ہوا تھا ۔ ماسوائے ''پنیلٹی شاٹ'' کے فالتو وقت کسی صورت میں نہیں دیا جائے گا ۔

کھلاڑی :

ایک ٹیم سات کھلاڑیوں پر مشتمل ہوگی اور ان کی ترتیب یوں ہوگی - گول شوٹر ، گول اٹیک ، ونگ اٹیک ، ونگ ڈیفینس ، گول ڈیفینس ، گول کیپر ، گول سینٹر -

امپائرز :

امپائر دو ہوں گی جو کھیل کو کنٹرول کریں گی ، ان کا فیصلہ اٹل ہوگا ، ان کے فیصلوں کے خلاف اپیل نہیں ہوگی -

امپائر کے فرائض :

(1) ہر امپائر میدان کے آدھے حصے میں فیصلہ دینے کی مجاز ہوگی - اس مقصد کے لیے میدان کو درمیان سے آدھا آدھا بانٹ لیا جائے گا -

(2) گول اور ایسی ''تھرو ان'' کا فیصلہ دے گی جو اس کے اپنے نصف میدان سائیڈ لائن اور گول لائن کے اندر واقع ہوں -

(3) میچ کے اختتام تک اپنے اس نصف میدان میں امپائر کے فرائض انجام دے گی -

(4) ماسوائے اس وقت کے جبکہ صحیح فیصلہ دینے کے لیے میدان میں داخل ہونا ضروری ہو یا ''تھرو اپ'' دینے کی خاطر اندر آنا پڑے میدان کے باہر رہے گی -

(5) سائیڈ لائن کے ساتھ ساتھ اور گول لائن کے پیچھے چلتی پھرتی رہے گی تاکہ اپنے حصے اور شوٹنگ دائرے کے اندر کھیل کو بغور دیکھ سکے -

(6) قانون کی خلاف ورزی کی سزا اس وقت تک نہیں دے گی جب تک وہ یہ نہ سمجھے کہ ایسا کرنے سے خلاف ورزی نہ کرنے والی ٹیم کو خسارہ ہوگا -

(7) دوسرے امپائر کے پوچھنے پر مشورہ دینے کے لیے تیار رہنا ہوگا ۔

کپتان کے فرائض :

(1) گول چننے یا سینٹر پاس کے لیے ٹاس میں شامل ہوگی اور امپائر کو فیصلہ سے آگاہ کرے گی ۔

(2) اگر وہ اپنے کھلاڑیوں کی پوزیشن بدلنا چاہتی ہو تو وقفے کے دوران یا چوٹ لگنے کی صورت میں امپائر اور مخالف کپتان کو یہ بات واضع کرے گی ۔

متبادل کھلاڑی :

کھلاڑی کے چوٹ لگنے کی صورت میں پانچ منٹ کا وقفہ دیا جائے گا تاکہ یہ فیصلہ دیا جا سکے کہ آیا کھلاڑی کھیل جاری رکھنے کے قابل ہے یا کہ نہیں ۔ چوٹ لگنے کی صورت میں یا بیماری کی وجہ سے کھلاڑی کو بدلا جا سکتا ہے اور پھر باقی وقت متبادل کھلاڑی ہی کھیلے ۔ دیر سے آنے پر کھلاڑی اس صورت میں کھیل میں شامل ہو سکے گی جبکہ گول ہو جائے ۔ امپائر کو آگاہ کرنے کے بعد وہ کھیل میں شامل ہوگی ۔

کھلاڑیوں کی جگہ (امپائر کی پہچان کے لیے) :

کھیل شروع ہونے سے پہلے کھلاڑی مندرجہ ذیل جگہوں پر کھڑی ہوں گی :

(1) گول شوٹر اور گول کیپر متعلقہ گول سرکل میں کھڑی ہوں گی ۔

(2) گول اٹیک اور گول ڈیفینس ، گول تھرڈ میں دائیں طرف ، ان کا منہ سنٹر کی طرف ہوگا ۔

(8) ونگ اٹیک اور ونگ ڈیفینس ، گول تھرڈ میں بائیں طرف ، ان کا رخ سنٹر کی طرف ہوگا ۔

(4) دونوں سنٹر ، سنٹر تھرڈ میں کھڑی ہوں گی ۔ جب امپائر کھلاڑیوں کی پوزیشن دیکھ لے اور وہ گیند سنٹر کو دے دے تب باقی کھلاڑی اپنی جگہ چھوڑ کر ادھر آدھر کھڑی ہو سکیں گی ۔

سنٹر کے پاس گیند ہوگی اور وہ مرکزی دائرے میں کھڑی ہوگی ۔ مخالف سنٹر ، سنٹر تھرڈ میں ہوگی اور مرکزی دائرے سے کم از کم 3 فٹ کے فاصلے پر ہوگی ۔

باقی تمام کھلاڑی اپنے اپنے گول تھرڈ میں کھڑی ہوں گی ۔

کھیل کا آغاز :

(1) کھیل سنٹر پاس سے شروع ہوگا ۔ ہر گول اور وقفے کے بعد بھی گول سنٹر پاس سے شروع ہوگا ۔

(2) امپائر سیٹی اس وقت بجائے گی جبکہ اس کو تسلی ہو کہ سنٹر پاس دینے والی سنٹر صحیح طور پر مرکزی دائرے میں ہے ۔ گیند اس کے پاس ہے اور باقی کھلاڑی اپنے اپنے رقبوں میں ہیں ۔

سنٹر پاس :

(1) سیٹی بجنے پر سنٹر کے پاس گیند ہوگی ۔ اس پر لازم ہوگا کہ وہ تین سیکنڈ کے اندر اندر گیند دوسرے کھلاڑی کی طرف پھینکے ، لیکن پھینکتے وقت اس کا پاؤں لکیر پر نہ آنے پائے ۔

(2) کھیل کے آغاز پر یا ہرگول بننے کے بعد پہلا سنٹر پاس وہ کھلاڑی پکڑے یا چھوئے گی جو کہ سنٹر تھرڈ میں آنے کی مجاز ہوگی ۔ ایسے کھلاڑی کا ایک پاؤں ہی سنٹر تھرڈ میں مکمل آ جائے تو یہ تصور کیا جائے گا کہ اس نے گیند اس

سنٹر تھرڈ میں وصول کی ہے اور اس حالت میں پھینکی ہوئی
گیند سنٹر تھرڈ سے ہی پھینکی ہوئی تصور کی جائے گی -

سزا :

مخالف کھلاڑی کو اس مقام سے فری پاس دیا جائے گا جہاں قانون کی خلاف ورزی ہوئی ہو - اگر گیند گول تھرڈ میں بغیر کسی کو چھوئے چلی جائے تو پاس سنٹر تھرڈ میں اس جگہ سے دیا جائے گا جہاں سے گیند لکیر پر سے گزری ہو -

هر ایک کے لیے علاقے کا تعین :

گول شوٹر 1 ، 2 - گول اٹیک 1 ، 2 ، 3 - ونگ اٹیک 2 ، 3 - سنٹر 2 ، 3 ، 4 - گول کیپر 4 ، 5 -

(ا) ایسی لکیریں جو کسی علاقے کو محیط کیے ہوئے ہیں ، اسی علاقے کا حصہ شمار ہوں گی -

(ب) کھلاڑیوں کی پوزیشن صرف مندرجہ ذیل حالات میں بدلی جا سکتی ہے :

(1) وقفے کے دوران - (2) کھلاڑی کے زخمی یا بیمار ہو جانے کی صورت میں -

" آف سائیڈ" :

(ا) اگر کھلاڑی اپنے علاقے کی بجائے کسی دوسرے علاقے میں چلی جائے خواہ اس کے پاس گیند ہو یا نہ ہو -

(ب) کھلاڑی کے جسم کا کوئی حصہ اپنے علاقے کی لکیر سے باہر چھو جائے - البتہ کھلاڑی ہاتھ بڑھا کر گیند لے سکتی ہے بشرطیکہ وہ دوسرے علاقے کی زمین کو نہ چھوئے -

(ج) سزا :

(1) جہاں "آف سائیڈ" ہوا ہو وہاں سے مخالف ٹیم کو فری پاس

دیا جائے گا - (2) فری پاس وہ کھلاڑی لے گی جو اس علاقے میں جانے کی مجاز ہو -

(د) بیک وقت ''آف سائیڈ'' :

جب دو مخالف کھلاڑی ایک ہی وقت آف سائیڈ ہو جائیں تو (1) اگر ان میں سے کوئی بھی گیند کو نہیں چھوتی انہیں سزا نہیں دی جائے گی - (2) اگر ان میں سے ایک کے پاس گیند ہو یا وہ گیند کو چھو لیتی ہے تو اس کے مخصوص علاقے میں ''تھرو اپ'' دی جائے گی - (3) اگر کھلاڑی اس پاس کے علاقے سے ہے تو اس صورت میں تھرو اپ سنٹر تھرڈ سے ان دو کھلاڑیوں کے درمیان دی جائے گی جنہیں اس علاقے میں جانے کی اجازت ہے -

کورٹ سے باہر :

(ا) گیند کھیل سے باہر تصور ہوگی اگر (1) میدان سے باہر زمین کو چھوئے - (2) میدان سے باہر کسی آدمی یا چیز (جس کا رابطہ زمین سے ہو) اس کو چھوئے - (3) میدان سے باہر کوئی کھلاڑی (جس کا رابطہ زمین سے ہو) گیند کو پکڑے گیند میدان سے باہر تصور نہیں ہوگی - اگر وہ گول پوسٹ کے کسی حصے کو لگ کر واپس میدان میں آ جائے -

(ب) کھلاڑی کے پاس گیند ہونے کی صورت میں وہ میدان سے باہر تصور ہوگی - اگر (1) وہ حدود کی لکیروں سے باہر زمین کو چھوئے - (2) حدود سے باہر زمین ، آدمی یا کسی چیز کو چھوئے - کھلاڑی میدان سے باہر جا سکتی ہے - اگر گیند اس کے پاس نہ ہو لیکن وہ باہر کھڑے ہو کر گیند کو نہیں کھیل سکتی -

''تھرو ان'' :

جب گیند میدان سے باہر چلی جائے تو دوبارہ کھیل (1) مخالف

ٹیم کی کھلاڑی شروع کرے گی - (2) یا وہ کھلاڑی جس نے گیند اس وقت لیا ہو جب اس کے جسم کا کوئی حصہ میدان سے باہر زمین کو چھو رہا ہو تو اس کی مخالف ٹیم کی کھلاڑی کھیل شروع کرے گی -

کھلاڑی ''تھرو ان" کرتے وقت مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھے گی :

(1) گیند اس جگہ سے فوراً پھینکے جہاں سے گیند لائن کے پار گئی ہو ماسوائے اس کے کہ کھلاڑی سے گول کرنے کی ناکام کوشش میں کسی کو چھوئے بغیر گیند میدان سے باہر چلی گئی ہو تو اس صورت میں ''تھرو ان" Shooting Circle (ڈی) کے مخصوص ایریا سے دیا جائے گا -

(2) گیند پھینکنے سے پہلے قدرے رکنا چاہیے -

(3) امپائر کے اطمینان پر کہ تمام کھلاڑی اپنی اپنی مقررہ جگہوں پر ہیں - گیند تین سیکنڈ کے اندر اندر پھینک دینی چاہیے -

(4) گیند پھینکنے سے پہلے کھلاڑی کورٹ میں داخل نہ ہوگی -

(5) اگر گیند گول لائن کے باہر سے پھینکی ہو تو اپنے نزدیک ترین گول تھرڈ میں پھینکنی چاہیے اور اگر سائیڈ لائن کے باہر سے پھینکی جائے تو نزدیک ترین یا ساتھ والے گول تھرڈ میں پھینکی جائے -

(6) کھلاڑی اپنے مخصوص علاقے کی لائن کے باہر سے گیند پھینکے -

سزا :

(ا) مخالف ٹیم کو (تھرو ان) دی جائے گی ماسوائے نمبر 5 حالت کے جس کی سزا ''فری پاس" ہوگی -

(ب) اگر بیک وقت دو مخالف کھلاڑی گیند کو ہاتھ لگاتی ہیں،

اور گیند میدان سے باہر چلی جاتی ہے یا امپائر فیصلہ کرنے سے قاصر ہے کہ کون سے کھلاڑی نے آخری مرتبہ گیند کو ہاتھ لگایا تھا تو اس صورت میں دو مخالف کھلاڑیوں کے درمیان ''تھرو اپ'' اس جگہ کے مقابل دی جائے گی جہاں سے گیند نے میدان پار کیا ہو -

(ج) اگر تھرو ان کے دوران جبکہ گیند کو کسی نے نہ چھوا ہو اور وہ میدان سے باہر چلی جائے تو ''تھرو ان'' اسی مقام سے دوبارہ دی جائے گی جہاں سے پہلی مرتبہ گیند میدان سے باہر گئی تھی -

کھیلنے کے طریقے

(1) گیند کو کھیلنا :

(ا) (1) کھلاڑی گیند کو ایک ہاتھ یا دونوں ہاتھوں سے پکڑ سکتی ہے -

(2) گول پوسٹ سے لگ کر واپس آتے ہوئے گیند کو بار بار پکڑ سکتی ہے -

(3) گیند کو ٹپہ دے کر یا ویسے ہاتھ سے مار کر توازن نہ رہنے کی صورت میں دوسرے کھلاڑی کی طرف پھینک سکتی ہے بشرطیکہ پہلے اس نے گیند کو نہ پکڑ رکھا ہو -

(4) کھلاڑی گیند پکڑ سکتی ہے یا دوسرے کھلاڑی کو ایک یا ایک سے زائد دفعہ ہوا میں اچھالتے ہوئے گیند دے سکتی ہے یا محض ایک دفعہ گیند کو مار سکتی ہے اور ایک مرتبہ ٹپہ دے سکتی ہے -

(ب) جب کھلاڑی گیند کو پکڑے تو :

(1) گیند کسی بھی طریقے سے کسی بھی سمت میں پھینک سکتی ہے -

(2) ایک یا دونوں ہاتھوں سے ٹپہ دے کر کسی بھی سمت میں دوسرے کھلاڑی کو دے سکتی ہے -

(ج) گیند جب کھلاڑی کے قبضے میں آجائے تو :

اسے 3 سیکنڈ کے اندر اندر دوسرے کھلاڑی کو دینا ہوگا یا گول کے لیے شوٹ کرنا ہوگا۔

(د) جب گیند کھلاڑی کے قبضے میں آجائے تو :

(1) گیند کو لڑھکا نہیں سکتی۔

(2) گیند کو دوبارہ نہیں کھیل سکتی جب تک کہ کسی دوسرے کھلاڑی نے اسے کھیلا یا چھوا نہ ہو۔ (ماسوائے اس صورت کے جبکہ گول کرنے کی کوشش ناکام رہی ہو)۔

(3) گیند کو ہوا میں اچھال کر دوبارہ پکڑنے کی مجاز نہ ہوگی۔

(4) گیند کو زمین پر دو دفعہ ٹپہ دے کر دوبارہ پکڑنے کی مجاز نہ ہوگی۔ دانستہ دو دفعہ ٹپہ لگانے کی اجازت نہیں ہے۔

(1) کھلاڑی دانستہ طور پر گیند کو ٹھوکر نہیں مارے گی۔

(2) گیند جب مخالف کھلاڑی کے قبضے میں ہو ایک یا دونوں ہاتھ گیند پر رکھنے کی مجاز نہ ہوگی۔

(3) گیند کو مکا نہیں مارا جائے گا۔

(4) دانستہ طور پر گیند حاصل کرنے کی غرض سے اپنا جسم گیند پر نہیں گرایا جائے گا۔

(5) کھلاڑی جب زمین پر گری، بیٹھی یا گھٹنے ٹیکے ہوئے ہو تو اسے گیند پکڑنے یا پھینکنے کی اجازت نہ ہوگی۔

(6) جو گیند کورٹ سے باہر جا رہا ہو اسے حاصل کرنے کی کوشش میں کھلاڑی گول پوسٹ کا سہارا نہیں لے گی اور نہ ہی توازن حاصل کرنے کی غرض سے سہارا لے گی۔

(1) گیند جب دوسرے کھلاڑی کی طرف پھینکا جائے تو اس وقت پھینکنے والی اور وصول کرنے والی ٹیم کی کھلاڑیوں

کے درمیان اتنا فاصلہ ہونا چاہیے کہ تیسرا کھلاڑی ان کے درمیان آسانی سے حرکت کر سکے ۔

(2) گیند کسی بھی تھرڈ کے اوپر سے مکمل طور پر عبور نہیں کی جائے گی جب تک کہ وہ اس تھرڈ میں کھڑی یا آتی ہوئی کھلاڑی کو نہ چھوئے ۔

(3) کھلاڑی کا پہلا قدم اگر گول تھرڈ میں واضع طور پر پڑے تو یہ تصور کیا جائے گا کہ اس نے گیند گول تھرڈ میں ہی وصول کیا تھا اور اس کے بعد جب گیند پھینکا جائے تو یہی سمجھا جائے گا کہ اس نے گیند گول تھرڈ کے اندر سے پھینکا تھا ۔

سزا :

جس جگہ قانون شکنی سرزد ہوئی ہو وہاں سے مخالف ٹم کو ''فری پاس دیا جائے گا ۔ ماسوائے اس صورت میں جب گیند پورے گول تھرڈ کے اوپر سے پھینکا گیا ہو ۔

(2) پھینکنے اور شوٹنگ میں پاؤں کی حالت

(1) کھلاڑی گیند پکڑ سکتی ہے جبکہ اس کا ایک پاؤں زمین پر یا ہوا میں ہو ، کود کر گیند کو پکڑے اور ایک پاؤں زمین پر اترے ۔

(1) دوسرے پاؤں سے کسی بھی سمت قدم لے سکتی ہے ۔ زمین پر جمے ہوئے پاؤں کو اٹھا کر گیند کو پھینک سکتی ہے یا شوٹ کر سکتی ہے ، پیشتر اس کے کہ وہ پاؤں دوبارہ زمین پر آ لگے ۔

(2) دوسرے پاؤں سے کسی سمت کتنے ہی قدم لے سکتی ہے بشرطیکہ جس پاؤں پر اچھلنے کے بعد زمین پر اتری تھی وہ ایک ہی جگہ پر ٹکا رہے ۔

(3) جمے ہوئے پاؤں سے دوسرے پاؤں پر کودنا اور پھر اچھلنا درست ہے لیکن پیشتر اس کے ان میں سے کوئی پاؤں دوبارہ زمین پر لگے گیند پھینک دینا یا شوٹ کرنا لازمی ہوگا۔

(4) دوسرے پاؤں سے قدم لینا اور پھر اچھلنا درست ہے لیکن پیشتر اس کے کہ دوسرا پاؤں دوبارہ زمین پر لگے گیند پھینک دینا یا شوٹ کرنا لازمی ہوگا۔

(ب) اگر گیند اس وقت حاصل کیا ہو جب دونوں پاؤں زمین پر تھے یا گیند حاصل کرنے کی غرض سے ہوا میں اچھلے اور دونوں پاؤں بہ یک وقت زمین پر پڑیں۔

(1) کسی سمت میں کسی پاؤں پر قدم لیا جا سکتا ہے۔ دوسرا پاؤں اٹھا کر گیند پھینکنے یا شوٹ کرنے کی اجازت ہوگی۔ اس سے پیشتر کہ یہی پاؤں دوبارہ زمین پر رکھا جائے۔

(2) کسی سمت میں کسی پاؤں پر کتنے ہی قدم لینے کی اجازت ہے بشرطیکہ ایک پاؤں زمین پر جما رہے۔ کھلاڑی جما ہوا پاؤں اٹھا سکتی ہے بشرطیکہ وہ گیند کو پھینک دے یا شوٹ کر دے پیشتر اس کے کہ وہ پاؤں دوبارہ زمین پر آ لگے۔

(3) کھلاڑی دونوں پاؤں سے اچھل سکتی ہے لیکن اس سے پیشتر کہ اس کا کوئی پاؤں زمین پر آ لگے، اسے گیند پھینک دینا یا شوٹ کر دینا ہوگا۔

(4) کسی پاؤں سے بھی قدم لے سکتی ہے اور اچھل سکتی ہے لیکن اس سے پہلے کہ اس کا کوئی پاؤں بھی زمین پر آ لگے اسے گیند دینا یا شوٹ کرنا ہوگا جو پاؤں زمین پر اتر گیا ہو، پاؤں گھسیٹنا اور ایک ٹانگ پر کودنا منع ہے۔

سزا :

جس جگہ قانون کی خلاف ورزی سرزد ہوئی ہو وہاں سے مخالف ٹیم کو فری پاس دیا جائے گا۔

گول بنانا :

(ا) اگر گول شوٹر یا گول اٹیک نے شوٹنگ سرکل میں سے گیند پھینکا ہو یا ہاتھ سے مارا ہو تو گیند رنگ کے اوپر سے جال کے اندر مکمل طور پر چلا جائے تو گول شمار ہوگا۔ شوٹنگ سرکل کی لکیریں سرکل میں شامل ہوتی ہیں۔

(1) اگر گیند کسی دوسرے کھلاڑی نے جال میں پھینک دیا ہو تو گول شمار نہیں ہوگا اور کھیل جاری رہے گی۔

(2) بچاؤ والی کھلاڑی اگر گول میں جاتے ہوئے گیند کو روکے لیکن گیند اس کے باوجود رنگ میں چلا جائے تو گول تصور ہوگا۔

(3) اگر امپائر وقت ختم ہونے کی سیٹی بجا دے اور اس کے بعد گیند رنگ میں سے گزرے تو گول شمار نہیں ہوگا۔

(4) گول بناتے وقت مدافعت کی جا سکتی ہے۔

(ب) پنیلٹی شارٹ :

پنیلٹی شارٹ میں مدافعت کرنے کی اجازت نہیں ہوگی۔ ''پنیلٹی شارٹ'' دیے جانے کے بعد اگر ''وقفہ'' یا ''وقت'' ختم کے لیے سیٹی بجائی گئی ہو تو پنیلٹی شارٹ پورا کیا جائے گا۔

گول کرتے وقت کھلاڑی کو ان باتوں کا خیال رکھنا ہوگا

(1) کھلاڑی دائرہ (Shooting Circle) سے باہر کی زمین کو جسم کے کسی حصہ سے نہ چھو رہی ہو، جب وہ گیند کو پکڑے ہوئے ہے یا گیند کو پکڑنے کی کوشش کر رہی

ہے یا زمین پر سے گیند اٹھا رہی ہے۔ لیکن اگر ایسا گول لائن کے پیچھے ہو تو گیند میدان کے باہر تصور ہوگی۔

(2) گیند تین سیکنڈ کے اندر اندر شوٹ کرنی ہوگی۔

(3) گیند پھینکتے یا شوٹ کرتے وقت پاؤں کا خیال رکھنا چاہیے۔

سزا :

جہاں سے شاٹ لیا گیا تھا وہاں مخالف ٹیم کو فری پاس دیا جائے گا۔ اگر شاٹ لیتے وقت بچاؤ والی کھلاڑی گول پوسٹ کو بغرض مدافعت ہلا دے تو پنیلٹی شاٹ دیا جائے گا۔

فاؤل

(ا) ذاتی فاؤل :

دانستہ طور پر کوئی کھلاڑی بغرض مدافعت کسی کھلاڑی سے جسمانی لگاؤ پیدا نہیں کرے گی۔ مثلاً

(1) مخالف کھلاڑی کو دھکا نہیں دے گی۔

(2) مخالف کھلاڑی کے ٹانگ نہیں آڑائے گی۔

(3) گیند حاصل کرنے کی غرض سے کھلاڑی اپنا جسم مخالف کھلاڑی پر نہیں گرائے گی اور نہ ہی اس سے ٹکرائے گی۔

(4) اپنے بچاؤ کے لیے مخالف کو کہنی نہیں مارے گی۔

(5) مخالف کھلاڑی کو نہیں پکڑے گی۔

(6) اچھلتے وقت اپنا جسم مخالف کے اوپر نہیں گرائے گی۔

(ب) گیند کے ساتھ رابطہ :

گیند جب کھلاڑی کے قبضے میں ہو تو وہ اس سے مخالف کھلاڑی کو نہیں چھوئے گی اور نہ ہی دھکیلے گی۔

(2) رکاوٹ :

تین فٹ سے کم فاصلے سے اس کھلاڑی کی راہ میں حائل ہونا جس کے قبضے میں گیند ہو "رکاوٹ" کہلائے گی ۔ یہ فاصلہ بچاؤ والی کھلاڑی کے نزدیک تو پاؤں سے لے کر حملہ آور کھلاڑی کے پاؤں تک ہوگا ۔

سزا :

(1) اگر دائرے سے باہر ہو تو مخالف ٹیم کو پنیلٹی پاس دیا جائے گا ۔

(2) اگر دائرے کے اندر ہے تو گول شوٹر یا گول اٹیک کی مرضی ہے کہ وہ پنیلٹی پاس لے یا پنیلٹی شاٹ اور ان دو حالات میں :

(ا) سزا وہاں سے دی جائے گی جہاں قانون کی خلاف ورزی ہوئی تھی ۔

(ب) جس کھلاڑی سے خلاف ورزی ہوئی ہو ، وہ گیند پھینکنے والی کھلاڑی کے ساتھ کھڑی ہوگی اور اس وقت تک کھیل میں حصہ نہ لے گی جب تک گیند کھلاڑی کے ہاتھ سے نکل نہیں جاتی ۔

نوٹ :۔پنیلٹی شاٹ میں مداخلت کی اجازت نہیں ہوگی ۔ جس کھلاڑی کو اس علاقے میں آنے کی اجازت ہے وہ پنیلٹی لے سکتی ہے ۔

(2) (ا) تھرو اپ (Throw up) :

تھرو اپ سے گیند کھیل میں تصور ہوگی جبکہ :

(1) دو مخالف کھلاڑی بیک وقت ایک ایک یا دونوں ہاتھوں سے گیند پر قبضہ کر لیں ۔

(2) دو مخالف کھلاڑی بیک وقت گیند کو ہاتھ مار کر میدان سے باہر نکال دیں ۔

(3) دو مخالف کھلاڑی بیک وقت آف سائیڈ ہیں اور ان میں سے ایک کے ہاتھ میں گیند ہے یا اس نے گیند کو چھوا ہے -

(4) دو مخالف کھلاڑی گیند حاصل کرنے کے لیے بیک وقت ذاتی فاؤل کرتی ہیں -

(5) امپائر جب فیصلہ نہ کر سکے کہ گیند کو میدان سے باہر جانے سے پہلے کس کھلاڑی نے اسے آخری بار چھوا تھا -

(ب) دو کھلاڑی ایک دوسرے اور اپنے اپنے گول کی طرف منہ کر کے کھڑی ہوں گی اور ان کے بازو پہلو کے ساتھ سیدھے ہوں گے - ان کے پاؤں کسی بھی حالت میں ہوں، کھلاڑی کے نزدیک پاؤں تک 3 فٹ کا فاصلہ ہوگا -

(ج) امپائر دو کھلاڑیوں کے درمیان 2 فٹ کی بلندی سے اونچا گیند نہیں اچھالے گی - مقابلتاً چھوٹے قد والی کھلاڑیوں کے کندھے کی اونچائی سے ذرا نیچے امپائر گیند اپنے ہاتھ سے چھوڑے گی - عین اس وقت سیٹی بجائی جائے گی جب گیند چھوڑی جائے گی - جتنی دیر سیٹی نہ بجے کھلاڑی حرکت نہ کریں اور اگر کوئی کھلاڑی سیٹی سے پہلے حرکت کرتی ہے تو گیند مخالف ٹیم کو دے دی جائے گی -

(د) گیند کو پکڑا اور ہاتھ سے مارا جا سکتا ہے ، لیکن مخالف کھلاڑی کو گیند سے نشانہ نہیں بنایا جائے گا - کھلاڑی اپنے اپنے مخصوص علاقے میں حرکت کر سکتی ہیں - اگر گیند شوٹنگ سرکل میں ''تھرو اپ" سے حاصل کیا گیا تو گول شوٹر یا گول اٹیک گول بنا سکتی ہے -

(ہ) جائے وقوع پر متعلقہ دو کھلاڑیوں کے درمیان دیا جائے گا- سوائے اس کے کہ جب دو کھلاڑی آس پاس کے علاقے سے ہوں تو گول ایریا سے دور کے علاقے میں ''تھرو اپ"

کسی دو کھلاڑیوں کے درمیان جنھیں اس علاقے میں اجازت ہوگی ، دیا جائے گا ۔

(4) فری پاس :

قانون کی خلاف ورزی پر ''فری پاس'' دیا جائے گا ۔ ماسوائے ''ذاتی فاؤل'' یا ''رکاوٹ'' کے فری پاس لیتے وقت گیند پھینکا جائے گا ۔ مخالف ٹیم کی کھلاڑی فری پاس لے گی بشرطیکہ گیند مکمل گول تھرڈ کے اوپر سے نہ پھینکا جائے ۔

حادثات :

حادثے کی صورت میں یا کسی ایسی دوسری وجہ سے اگر کھیل روکا گیا ہو تو کھیل اسی جگہ سے دوبارہ شروع ہوگا جہاں گیند اس وقت تھا ، جب کھیل روکا گیا تھا اور جو وقت اس طرح سے ضائع ہوا ہو ، وہ اسی نصف میں جمع کیا جائے گا ۔ اگر حادثہ ''ذاتی فاؤل'' رکاوٹ کی بنا پر ہوا ہو تو سزا اس جگہ سے دی جائے گی جہاں ''فاؤل'' سرزد ہوا تھا ۔

اگر امپائر یہ بتانے سے قاصر ہو کہ جب کھیل بند ہوا گیند کس کھلاڑی کے پاس تھا یا زمین پر تھا تو اس صورت میں کسی دو مخالف کھلاڑیوں کے درمیان جنھیں اس علاقے میں اجازت ہے ''تھرو اپ'' دی جائے گی یا اسی جگہ سے جہاں کھیل روکا گیا تھا ۔

فٹ بال کی چیدہ چیدہ مہارتیں

(1) دونوں ھاتھوں سے گیند پکڑنا :

ہاتھوں کی انگلیاں کھولیں ، دونوں بازو گیند کی طرف بڑھا کر گیند پکڑیں اور فوراً ہی اپنا جسم اور بازو پیچھے ہٹائیں ۔ ایسے گیند آسانی سے پکڑا جاتا ہے اور پکڑتے وقت آواز بھی پیدا نہیں ہوتی ۔ انگلیوں کو زخمی ہونے سے بچانے کے لیے ضروری ہے کہ بازو اور انگلیوں میں اکڑاؤ پیدا ہو ۔

(2) ایک ہاتھ سے گیند پکڑنا :

اس مہارت میں کھلاڑی اپنا ایک بازو پھیلا کر اس سے گیند پکڑتی ہے کیونکہ ایک ہاتھ سے گیند پکڑنے میں کھلاڑی اپنی پہنچ سے دور بھی گیند پکڑ سکتی ہے ۔

(3) کندھوں کی سطح سے پاس دینا :

پاس لینے والے کھلاڑی کے فاصلے ، سمت اور رفتار کو مد نظر رکھ کر اس کی طرف گیند پھینکنا چاہیے ۔ گیند کو دونوں ہاتھوں سے پکڑ کر کندھے اور کہنی سے بازو سامنے کی طرف بڑھائیں اور ایک قدم لے کر دوسرے پاؤں پر وزن لاتے ہی گیند پھینک دیں ۔ کلائیوں کی حرکت سے گیند کی پرواز تیز تر ہو جاتی ہے ۔

دائیں ہاتھ سے گیند پھینکنے والی کھلاڑی کا وزن بائیں پاؤں پر پڑتا ہے ۔ بائیں والی کا دائیں پر ۔

(4) کندھے کے اوپر سے پاس دینا :

گیند کندھے پر سے اس طرح پھینکا جاتا ہے کہ جسم کا وزن گیند کے نیچے اور پچھلے پاؤں پر ہوتا ہے ۔ گیند مخالف کھلاڑی کے اوپر سے پھینکا جاتا ہے اور جسم کا وزن پچھلے پاؤں سے اگلے پاؤں پر منتقل ہو جاتا ہے ۔

(5) پہلو میں کولھے کی سطح پر سے پاس دینا :

یہ طریقہ تیز اور چھوٹے پاس کے لئے موزوں ہے ۔ اس میں گیند کمر سے ذرا نیچے یا پہلو کی طرف سے اس انداز میں پھینکا جاتا ہے ، جیسے بیلچے سے کوئی چیز اٹھا کر پھینکی جاتی ہے ۔

(6) جھانسہ دینا :

فٹ بال میں جھانسہ دینا بھی ایک فن اور کامیابی کا ضامن ہے ۔ جھانسہ دینے کا پہلا طریقہ یہ ہے کہ غلط تاثر دیا جائے ۔ مثلاً مخالف

کھلاڑی کے پیچھے اس طرح کھڑا ہونا چاہیے کہ اسے نظر نہ آئے یا ایک طرف ہو کر یکایک دوسری طرف نکلے اور گیند پکڑے یعنی دائیں طرف ظاہر کرنے کے بعد بائیں جانب سے گیند کو پکڑے۔

(7) جھانسہ دینے کا دوسرا طریقہ :

یہ ہے کہ کھلاڑی پہلے سامنے کی طرف بھاگے۔ لازماً مخالف کھلاڑی بھی اسی طرف بھاگے گی۔ پھر یکایک یہ پھرتی سے پیچھے ہو کر مخالف کھلاڑی کے سر کے اوپر سے گیند پکڑے۔

(8) حائل ہونا :

کوئی کھلاڑی اگر مخالف کھلاڑی کو گیند حاصل کرنے سے روک نہیں سکتی، تو وہ اس کے سامنے آ کو گیند پا لینے میں حائل ہو جائے لیکن دونوں کے درمیان تین فٹ کا فاصلہ ضرور رہنا چاہیے۔

(1) دونوں ہاتھوں سے گیند کو یوں پکڑنا چاہیے کہ پنجوں کے بل سیدھے کھڑے ہو کر جسم میں تناؤ پیدا کر کے اوپر کی طرف اچھالا جائے۔

(2) جونہی گیند سر سے پیچھے جانے لگے فوراً جسم کو محراب نما بناتے ہوئے ہوا میں اچھل کر گیند کو پکڑ لیا جائے۔

رنگ میں گیند گزارنے کے لیے مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کرنا چاہیے :

(1) گیند گزارنے کی روزانہ مشق کرنی چاہیے، کم از کم سو دفعہ۔

(2) دونوں ہاتھوں سے اور ایک ہاتھ سے بھی علیحدہ علیحدہ گیند گزارنے کی مشق کرنی چاہیے۔

(3) کھڑے ہو کر اور دوڑتے ہوئے گیند رنگ میں سے گزارنے کی مشق کرنی چاہیے۔

(4) شوٹ کرنے کی مشق نزدیک اور دور دونوں فاصلوں سے کرنی چاہیے -

(5) دونوں ہاتھوں سے گیند دبوچے ہوئے گیند کو رنگ میں سے گزارنا ، گھٹنے اور ذرا آگے کی طرف جھکا کر تمام جسم کو سیدھا کر کے بازوؤں سے ترچھا اوپر اٹھاتے ہوئے گیند رنگ کی طرف اچھالنا -

(6) گیند کو ہاتھ سے چھوتے ہی دائیں ٹانگ سے قدم آگے کو لیتے ہوئے ایک ہاتھ سے گیند کو حلقے میں سے گزارنا -

آٹھواں باب

50 گز اور 100 گز کی دوڑیں

مقابلوں کے ضوابط :

(1) موزوں جوتا پہن کر مقابلے میں شریک ہونا لازم ہے ۔ البتہ ایسے جوتے کا استعمال ممنوع قرار دیا جاتا ہے جس سے کھلاڑی کو مقابلے میں کسی قسم کی فالتو مدد ملے ۔ مثلاً جوتے میں سپرنگ وغیرہ کا استعمال ۔

(2) ہر کھلاڑی اپنا نمبر سامنے اور پشت پر لگائے جو آسانی سے نظر آ سکے ۔ نمبر لگائے بغیر کوئی کھلاڑی مقابلے میں حصہ نہیں لے سکتا ۔

(3) جان بوجھ کر دوسرے کھلاڑی کا راستہ روکنا یا کاٹنا ممنوع ہے ۔

(4) جو کھلاڑی دیدہ و دانستہ راستے (Track) سے باہر چلا جائے اسے دوڑ مکمل کرنے کی اجازت نہیں ہو گی ۔

(5) دوڑ میں کسی قسم کی مدد لینا منع ہے ۔

(6) ٹریک اور فیلڈ کے مقابلوں میں بیک وقت حصہ لینے والے کھلاڑی کو اجازت ہے کہ وہ فیلڈ مقابلوں میں اپنی باری کی ترتیب بدلوا لے لیکن کسی اور وجہ سے حصہ نہ لینے کے باعث دوبارہ موقع نہیں دیا جائے گا ۔

(7) اگر اول آنے والوں میں برابری (Tie) ہو تو ریفری دوبارہ

دوڑ کروا سکتا ہے - جہاں یہ ممکن نہ ہو تو دونوں کھلاڑی اول مانے جائیں گے - آزمائشی دوڑ (Heats) میں برابری کی صورت میں صرف پہلی جگہ کا فیصلہ دوبارہ کیا جائے گا -

(8) کھلاڑی اپنی ہیٹ کے علاوہ کسی دوسری ہیٹ میں شریک نہیں ہو سکتا ہے -

(9) ہر دوڑ چونے کی دو انچ موٹی لکیر سے شروع ہوگی اور اسی قسم کی لکیر پر ختم ہوگی -

(10) ہر دوڑ پستول کی آواز پر شروع کی جائے گی -

(11) (Set) کہنے پر تمام کھلاڑی اپنی آخری اور درست حالت اختیار کرنے میں دیر نہ کریں -

(12) جونہی تمام کھلاڑی (set) ہو جائیں ، پستول چلایا جائے -

(13) اگر کوئی کھلاڑی (set) کہنے کے بعد لیکن پستول کی آواز سے پہلے اپنے نشان پر سے ہاتھ یا پاؤں ہلا دے تو یہ غلط آغاز ہوگا -

(14) سٹارٹر کو چاہیے کہ وہ غلط آغاز پر کھلاڑی کو تنبیہہ کرے -

(15) دو دفعہ غلط آغاز کرنے پر کھلاڑی خارج از مقابلہ قرار دیا جائے گا -

(16) غلط آغاز ہونے کی صورت میں سٹارٹر کو دوبارہ پستول چلا کر تمام کھلاڑیوں کو واپس بلا لینا چاہیے -

(17) Starting Block یا پاؤں کے آغازی سہارے استعمال کرنے کی اجازت ہے - آغاز کے وقت کھلاڑی کے دونوں پاؤں کا رابطہ زمین سے ہونا لازم ہے -

(18) کھلاڑیوں کے جیتنے کا اعزاز اس ترتیب میں مانا جائے گا
جس ترتیب میں کھلاڑی اختتامی چونے کی لکیر کو پار
کریں - یعنی دھڑ (سر ، گردن ، بازو ، ٹانگوں اور پاؤں
کے علاوہ) اختتامیہ لکیر کو عبور کر لے -

دوڑوں کی مہارتیں

(1) خط آغاز پر آنا (on the Mark) :

کھلاڑی کو خط آغاز پر آنے سے پہلے تقریباً دس گز پیچھے کھڑا
ہونا چاہیے اور جس وقت وہ خط آغاز پر پہنچے ، اس وقت اس کا بایاں
پاؤں آگے اور دایاں پاؤں پیچھے ہونا چاہیے - بعض کھلاڑیوں کے
پاؤں کی پوزیشن اس کے برعکس ہوگی - لہٰذا ایسی صورت میں بائیں
کی جگہ دایاں اور دائیں کی جگہ بایاں پاؤں آگے ہونا چاہیے -

خط آغاز سے کھلاڑی کے اگلے پاؤں کا فاصلہ اس کی ران کی لمبائی
اور اس کے جسم کی بناوٹ پر منحصر ہوتا ہے - اسے چاہیے کہ وہ اپنے
ہاتھ کی انگلیاں لکیر کے پیچھے رکھے اور تیز دوڑنے کی صلاحیت میں
اضافہ کرنے کے لیے بلاک کا استعمال کرے - تیز دوڑ میں بلاک کا
استعمال نہایت ضروری ہے -

(2) پاؤں کے فاصلے کا تعین (Foot Spacing) :

پاؤں کے فاصلے کا تعین کرنے کے لیے اگلا بلاک خط آغاز سے
تقریباً 12 تا 15 انچ اور پچھلا بلاک 25 تا 30 انچ پیچھے ہونا چاہیے -
دونوں بلاکوں کے درمیان 3 تا 5 انچ جگہ ہونی چاہیے -

اگر بلاک استعمال نہ کرنے ہوں تو اگلا پاؤں لکیر سے تقریباً 7
تا 9 انچ پیچھے ہونا چاہیے - پاؤں ٹکانے یا اڑانے کے لیے زمین میں گڑھا
بنانے کی اجازت ہے -

بازو سیدھے اور متوازی ہوں تاکہ کندھے اونچے ہوں اور سر

معمول کے انداز پر ہو - جسم کا بوجھ ہاتھوں کے انگوٹھوں پر ہو اور پہلے دو پوروں پر زیادہ اور اگلے پاؤں پر نسبتاً کم ہوگا۔

خط آغاز پر آنے سے پہلے کھلاڑی کو چاہیے کہ وہ ایک لمبی سانس لے تاکہ فوری ضرورت کے لیے زیادہ سے زیادہ آکسیجن اس کے پھیپھڑوں میں جمع ہو سکے۔

(3) مستعد ہونا (Set) :

مستعد ہونے کی حالت میں کھلاڑی ہمہ تن گوش ہو جاتا ہے - اس کا جسم مقابلے کے لیے تیار ہوتا ہے اور وہ اس میں اتنا توازن پیدا کر لیتا ہے کہ وہ تین سیکنڈ تک اپنے آپ کو بآسانی سنبھال سکتا ہے یا دوسرے گھٹنے کو قدرے اونچا کر لیتا ہے - ٹکا ہوا دایاں گھٹنا اوپر اٹھا لیتا ہے - دائیں ٹانگ 12 تا 15 انچ اوپر اٹھ جاتی ہے اور قدرے سیدھی ہو جاتی ہے - کولہے آگے اور اوپر اٹھ جاتے ہیں -

مستعدی کی حالت میں کھلاڑی کو چاہیے کہ اس کی نگاہ نیچی رہے تاکہ گردن میں کوئی کھچاؤ پیدا نہ ہو -

(4) دوڑ شروع کرنا (Start) :

پستول کے چلتے ہی کھلاڑی کے دونوں پاؤں بلاک سے اور اگر بلاک نہ ہوں تو زمین کے خلاف زور کا دھکا لیتے ہیں - اس بلاک سے اور دھکے کی وجہ سے ٹانگیں تھرا اٹھتی ہیں اور پھر دونوں بازوؤں اور دونوں ٹانگوں میں ایک ساتھ حرکت پیدا ہو جاتی ہے - شروع میں بازوؤں کی حرکت سامنے اور بڑی تیز ہوتی ہے اور ان کی وجہ سے ٹانگوں کی حرکت میں بھی تیزی بڑھتی جاتی ہے اور ان دونوں میں توازن قائم ہوتا جاتا ہے -

کھلاڑی کو چاہیے کہ تیس میٹر تک اپنے جسم کو جھکائے رکھے - جب کھلاڑی اپنی پوری رفتار پر آ جائے گا تو دھڑ سیدھا ہو جائے گا اور قدم بھی قدرے لمبے اور برابر فاصلے پر پڑیں گے -

کھلاڑی کو چاہیے کہ پاؤں کے انگوٹھے سیدھے رکھتے ہوئے پنجوں کے بل دوڑے - گھٹنے اونچے اٹھانے چاہییں تاکہ پاؤں زور سے زمین پر پڑیں اور پھر اتنی ہی تیزی اور زور سے زمین سے اٹھیں -

(5) اختتام (Finish) :

کھلاڑی کو چاہیے کہ وہ اپنی پوری رفتار سے دوڑ کو ختم کرے اور اون کے دھاگے کو چھاتی سے چیرتا ہوا سیدھا آگے نکل جائے - اس طرح سو میٹر کی دوڑ والا کھلاڑی حقیقتاً ایک سو دس میٹر دوڑتا ہے - کامل دوڑ ختم کرتے وقت چھلانگ لگانا یا اونی دھاگا پکڑنا غلطی ہے - تاہم ہر کھلاڑی کی دوڑ ختم کرنے کی تکنیک مختلف ہوتی ہے اور یہ باقاعدہ تربیت اور تجربے کے بعد ہی اپنائی جا سکتی ہے -

4 × 100 میٹر کی ڈاک دوڑ

(100 × 4 Meters Relay Race)

یہ دوڑ چار سو میٹر کے ٹریک کے گرد دوڑی جاتی ہے - چونکہ کھلاڑیوں نے ٹریک کی گولائی پر اپنی اپنی گلیوں میں دوڑنا ہوتا ہے- لہذا ٹیموں کے پہلے کھلاڑی کی جگہ گلیوں میں اس طرح متعین کی جاتی ہے کہ کھلاڑیوں کو یکساں فاصلہ طے کرنا پڑے - چنانچہ پہلی گلی میں دوڑنے والا کھلاڑی ابتدائی لائن سے دوڑ کا آغاز کرے گا اور ریاضی کی رو سے دوسری گلی میں دوڑنے والا کھلاڑی پہلی گلی کے کھلاڑی سے $23\frac{1}{2}$ فٹ آگے کھڑا ہوگا اور تیسری ، چوتھی ، پانچویں اور چھٹی گلیوں میں دوڑنے والے کھلاڑیوں کا آپس میں فاصلہ $25\frac{1}{2}$ فٹ ہوگا - (جبکہ گلیوں کی چوڑائی 4 فٹ ہو -)

ڈنڈا (Baton)

ڈنڈا لکڑی کا یا کسی دھات کی نالی کا بنا ہوگا - یہ گول اور بغیر جوڑ کے ہوگا - اس کی لمبائی زیادہ سے زیادہ ایک فٹ اور کم از کم گیارہ انچ ہوگی - اس کا وزن کم از کم $1\frac{3}{4}$ اونس اور محیط $4\frac{3}{4}$ انچ ہوگا -

عام ضابطے :

(1) ہر ایک ٹیم چار کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے ۔

(2) پہلا کھلاڑی ڈنڈا (Baton) ہاتھ میں پکڑ کر دوڑتا ہے اور اسے وہ اپنے دوسرے ساتھی کو پکڑا دیتا ہے جو اس سے آگے 100 میٹر کے فاصلے پر ہوتا ہے ۔ اس طرح سے دوسرا ساتھی مزید 100 میٹر دوڑنے کے بعد تیسرے ساتھی کو پکڑا دیتا ہے اور تیسرا 100 میٹر دوڑنے کے بعد اپنے چوتھے ساتھی کو دے دیتا ہے جو مزید 100 میٹر دوڑ کر اختتام کرتا ہے ۔ ٹیم کی ہار جیت کا فیصلہ آخری یعنی چوتھے کھلاڑی کے دوڑ ختم کرنے کی پوزیشن پر ہوتا ہے ۔

(3) دوڑنے کی ہر لائن سے دس میٹر آگے اور پیچھے چونے سے لکیریں لگائی جاتی ہیں ۔ اسے ”تبدیلی کا علاقہ“ کہا جاتا ہے ۔ کھلاڑی اپنے ساتھی کو ڈنڈا اس تبدیلی کے علاقے یعنی بیس میٹر کے فاصلے کے اندر ہی پکڑا سکتا ہے ۔ البتہ کھلاڑی دوڑنے کی لائن سے دس میٹر پہلے کھڑا تو ہو سکتا ہے ، لیکن ڈنڈے کی تبدیلی ”تبدیلی کے علاقے“ میں ہی ہوگی ، ورنہ خلاف ورزی کرنے والی ٹیم مقابلے سے خارج کر دی جائے گی ۔

(4) ہر کھلاڑی اپنے حصے کی دوڑ ڈنڈے سمیت مکمل کرے گا ۔ اگر ڈنڈا ہاتھ سے گر جائے تو وہی کھلاڑی اسے دوبارہ اٹھا کر دوڑے گا ۔

(5) ٹیم کا ہر کھلاڑی اپنی گلی میں دوڑ مکمل کرے گا جو کہ ابتدا میں قرعہ اندازی سے تعین کی جا چکی ہوگی ۔

(6) اپنی ٹیم کے دوسرے ساتھیوں کو ڈنڈا پکڑانے کے بعد کھلاڑیوں کو اپنی اپنی گلیوں میں رہنا چاہیے تا کہ رکاوٹ پیدا نہ ہو ۔

(7) جو کھلاڑی ابتدائی مقابلوں میں شرکت کر چکے ہوں وہی کھلاڑی آخری مقابلے میں حصہ لیں گے ۔ اس تشکیل میں تبدیلی

بے ضابطگی تصور ہوگی ۔ البتہ کھلاڑیوں کے دوڑنے کی ترتیب بدلی جا سکتی ہے ۔

(8) ٹیم کے کسی کھلاڑی کو دوڑ کے دو حصے دوڑنے کی اجازت نہیں ہوگی ۔

(9) کل فاصلہ 400 میٹر ہوگا جو کہ ایک ٹیم کے چار کھلاڑی مل کر اپنے اپنے حصے کا فاصلہ دوڑ کر مکمل کریں گے ۔

ڈاک دوڑ کی مہارت :

ڈاک دوڑ میں ٹیم کا ہر کھلاڑی اپنے حصے کی دوڑ ختم کر کے اپنے ساتھی کو ''ڈنڈا'' پکڑاتا ہے ۔ یعنی پہلا دوسرے کو اور دوسرا تیسرے کو اور تیسرا چوتھے کو ۔ اس طرح ''ڈنڈا'' پورا فاصلہ طے کرتا ہے ۔ اس دوڑ میں کھلاڑیوں کے دوڑنے کی صلاحیت کے علاوہ ''ڈنڈا'' تبدیل کرنے کی مہارت بھی بہت زیادہ اہمیت رکھتی ہے ۔ چنانچہ مندرجہ ذیل مہارتیں سیکھ کر ڈاک دوڑ میں کامیابی حاصل کی جا سکتی ہے ۔

ڈنڈا :

ڈنڈا بدلنے کے دو اہم طریقے ہیں ، لیکن یہاں صرف ایک طریقے کا ذکر کیا جائے گا ، جو کم فاصلہ کی دوڑوں میں استعمال کیا جاتا ہے ۔

گرفت :

دوڑ کا آغاز بیٹھ کر کرنے کی صورت میں کھلاڑی کی گرفت ''ڈنڈے'' کے ایک سرے پر ہوتی ہے ۔ باقی ماندہ حصہ سامنے کی طرف بڑھا رہتا ہے ۔ کھلاڑی کو چاہیے کہ اس کی چھوٹی اور ساتھ والی دونوں انگلیاں ''ڈنڈے'' پر لپٹی ہوئی ہوں یعنی ''ڈنڈے'' کو ہتھیلی اور دو انگلیوں نے پکڑ رکھا ہو اور باقی دو انگلیاں اور انگوٹھا آزاد ہوں اور زمین کو چھو رہے ہوں ۔

بغیر دیکھے تبدیلی (The No-Visual Change) :

کھلاڑیوں کو چاہیے کہ زمین پر کوئی نشان لگا کر رکھیں تاکہ اندازے سے ٹھیک وقت دوڑنا شروع کر سکیں اور آنے والے کھلاڑی سے "ڈنڈا" تبدیلی کے علاقے (Changing Zone) میں پوری رفتار سے دوڑتے ہوئے وصول کر سکیں ۔ انھیں اپنے ساتھی کی طرف دیکھتے رہنا چاہیے اور جونہی اس کا قدم نشان پر پڑے یہ فوراً سامنے کی طرف منہ کر کے تیزی سے دوڑنا شروع کر دیں لیکن ڈنڈا وصول کرنے کے لیے اپنا بایاں بازو ہتھیلی اوپر کیے پیچھے پھیلائے رکھیں ۔ انگوٹھا انگلیوں سے علیحدہ ہو تاکہ ڈنڈا پکڑانے میں آسانی ہو ۔ ڈنڈا لانے والا کھلاڑی دائیں ہاتھ کو اوپر سے نیچے حرکت سے دوسرے کھلاڑی کی ہتھیلی پر ڈنڈا رکھ دے گا ۔ چنانچہ وصول کنندہ دوڑتے ہوئے فوراً ڈنڈا دائیں ہاتھ میں منتقل کر لے گا تاکہ اپنے تیسرے ساتھی کو بائیں ہاتھ میں پکڑا سکے ۔ چوتھا کھلاڑی اسی طرح تیسرے سے ڈنڈا وصول کر کے دوڑ ختم کرے گا ۔

لمبی چھلانگ

(1) لمبی چھلانگ کے مقابلے میں شامل ہونے کے لیے پہلے کھلاڑیوں کی ترتیب قائم کی جائے گی ۔

(2) برابری کی صورت کے علاوہ کھلاڑی کی تمام کوششوں میں سے بہترین کوشش فیصلہ کن ہوگی بشرطیکہ برابری کی شرائط کو ملحوظ خاطر رکھا گیا ہو ۔

(3) اچھلنے کے تختے (Take off Board) کی سطح زمین کی سطح کے ہموار ہونی چاہیے۔ تختہ لکڑی کا ہو جس کی لمبائی 4 فٹ چوڑائی آٹھ انچ اور موٹائی 4 انچ ہوگی ۔

(4) کھلاڑی اپنی سہولت کے لیے فاصلہ دوڑ اور تختے پر کسی قسم کا مخصوص نشان رومال وغیرہ استعمال کر سکتے ہیں ۔

(5) اکھاڑے کی کم از کم چوڑائی 2 · 75 میٹر یا 9 فٹ ہوگی۔

(6) اچھلنے کی لکیر اور اکھاڑے کے آخری سرے کا درمیانی فاصلہ کم از کم 9 میٹر (10 · 32 فٹ) ہوگا۔

(7) ہر فاصلہ کودنے کے لیے کھلاڑی کو تین مواقع دئیے جائیں گے۔ آٹھ بہترین کودنے والے اور ان کے برابر آنے والے کھلاڑیوں کو تین مرتبہ مزید مواقع دئیے جائیں گے۔

(8) اگر ایک کھلاڑی پہلی تین میں سے ایک کوشش بھی صحیح طور پر نہ کر سکے تو اسے دوبارہ کودنے کی اجازت نہیں ہوگی۔

(9) لمبی چھلانگ کے فاصلے میں اگر برابری یا (Tie) پڑ جائے تو اس صورت میں دوسری بہترین کوشش فیصلہ کن ہوتی ہے اور اگر پھر بھی برابری قائم رہے تو تیسری بہترین کوشش زیر غور لائی جائے گی۔

(10) جست لگانے کی لکیر سے آگے زمین کو جسم کے کسی حصے سے چھونا ممنوع ہے۔

(11) ہر فاصلہ چھلانگ لگانے کی لکیر کے قریب ترین مقام سے ناپا جائے گا جو کہ لکیر سے زاویہ قائمہ پر ہو۔ اکھاڑے میں جس جگہ جسم کے کسی حصے سے کوئی نشان پڑے، اس جگہ سے فاصلہ ناپنا چاہیے۔ اکھاڑے میں گرنے کے بعد اگر جسم کا کوئی حصہ اکھاڑے سے باہر زمین پر لگے جو کہ اکھاڑے کے اندر والے نشان کی نسبت قریب نہ ہو تو وہ غلط تصور ہوگا اور یہ کامیاب جست نہیں گردانی جائے گی۔

(12) صحیح فاصلہ ناپنے کے لیے یہ ضروری ہے کہ اکھاڑے کی سطح چھلانگ کے تختے کی سطح کے برابر ہو۔

لمبی چھلانگ کی مہارتیں

تیز دوڑنے والا کھلاڑی جس کی ٹانگوں میں لچک (Spring) ہو عموماً لمبی چھلانگ میں کامیاب رہتا ہے - نیز لمبے قد والا کھلاڑی چھوٹے قد والے کی نسبت زیادہ کامیاب ہوتا ہے ، بشرطیکہ اسے معلوم ہو کہ کون سے پاؤں پر ہوا میں اچھلنا (Take off) مناسب ہے -

لمبی چھلانگ کے لیے تیز رفتار کے ساتھ اچھل ضروری ہے بلکہ اچھل اور رفتار میں رابطہ لازمی ہے - تیزی اتنی ہونی چاہیے کہ توازن نہ بگڑنے پائے اور جسم اس طرح قابو میں رہے کہ 100 تا 120 فٹ تیز دوڑنے کے بعد بھی پاؤں ٹھیک بورڈ پر پڑے -

ٹیک آف بورڈ (Take off Board)

(1) لمبی چھلانگ کی مشق کے دوران سٹارٹ (شروع) ہر مرتبہ ایک ہی جگہ سے کرنا چاہیے - دوڑنے کے فاصلے کا تعین کھلاڑی کو خود کرنا چاہیے -

(2) پاؤں سے چھونے تک پوری رفتار حاصل کر لینی چاہیے -

(3) چھلانگ لگاتے وقت ٹیک آف بورڈ سے 40/45 درجے کا زاویہ بننا چاہیے -

(4) ابتدا میں ٹیک آف بورڈ تک نشان دہی کے لیے کسی رومال یا اور دوسری چھوٹی چیز رکھ لینی چاہیے -

(5) مسلسل مشق سے قدم کو معیاری بنانا چاہیے -

(6) قدم جتنے تھوڑے لیے جائیں اتنا ہی بورڈ پر درست پاؤں پڑنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے -

(7) جس پاؤں سے دوڑ شروع کی جائے اسی پاؤں پر اچھلنا چاہیے - مثلاً اگر کھلاڑی بائیں پاؤں سے دوڑ کا آغاز کرے تو اسی پاؤں سے اچھلنا زیادہ صحیح ہے -

بورڈ پر پاؤں زور سے اور تیز پڑنا چاہیے تاکہ جسم کو زیادہ

سے زیادہ دھکیل اور اچھال مل سکے ۔ دوڑ شروع کرتے ہی رفتار کو تیز کر لینا مناسب نہیں ہوتا لیکن بہت کم رفتار سے بھی دوڑ شروع نہیں کرنی چاہیے ۔

جس پاؤں پر چھلانگ لگائی جاتی ہے اس کا گھٹنا اوپر اٹھتے ہی، مخالف بازو بالکل اس طرح آگے بڑھتا ہے جس طرح قدرتی طور سے چلنے یا کودنے میں ہوتا ہے ۔ ٹیک آف کے وقت ایڑی کو زور سے بورڈ پر پڑنا چاہیے تاکہ اس سے ٹانگ سیدھی ہو جائے ۔ بورڈ پر پاؤں پڑتے ہی دھڑ اور بازوؤں کی حرکت جاریہ سے پورے جسم کو اوپر اور آگے کی طرف دھکیل ملے گی اور پورا بدن اچھلے گا ۔

آڑان (Flight) :

آڑان میں گو وقت بہت کم لگتا ہے مگر یہ بہت اہم ہوتا ہے ۔ اگر دوڑ صحیح رفتار سے شروع کی گئی ہو اور بورڈ پر سے پاؤں ٹھیک طرح سے اٹھایا گیا ہو تو باقی حرکات بھی لازماً ٹھیک رہیں گی ۔ چھلانگ کی لمبائی کا انحصار کسی حد تک آڑان کی اونچائی پر بھی ہوتا ہے ۔

آڑان میں کھلاڑی کی ٹانگیں جسم کے قریب آ جاتی ہیں ۔ گھٹنے قریب قریب ٹھوڑی کو چھونے لگتے ہیں ۔ کھلاڑی اپنے بازوؤں کو اوپر اور آگے کی طرف پھینکتا ہے اور کولہوں کو آگے دھکیلتا ہے ۔ اس کا سر بھی آگے کی طرف ہوتا ہے اور اس کی نگاہ اکھاڑے کی طرف اس جگہ پڑتی ہے جہاں وہ گرنے کی امید رکھتا ہے اور جب وہ اکھاڑے کی ریت کو چھوتا ہے تو وہ اپنے پاؤں پر آگے کی طرف گرتا ہے ۔

اکھاڑے میں اترنا (Landing)

جب کھلاڑی اپنی آڑان پوری کر کے اپنے جسم کا توازن برقرار رکھتے ہوئے دونوں پاؤں پر اکھاڑے میں گرتا ہے تو اسے لینڈنگ کہتے ہیں ۔

اترنے میں ٹانگوں کو زور سے سامنے جھٹکنا چاہیے ، لیکن اتنا آگے بھی نہیں کہ جسم کا توازن قائم نہ رہ سکے ۔ گھٹنے دھڑ کی جانب رہیں اور ملے ہوں ۔

اکھاڑے میں ایڑیاں لگنے سے پہلے بازوؤں کو جھلانے سے جسم کو آگے کی طرف دھکیل ملتی ہے ۔ کھلاڑی کو چاہیے کہ وہ اپنے جسم کا بوجھ اس طرح سنبھالے رکھے کہ وہ پیچھے کی طرف نہ گرنے پائے ۔

گولہ پھینکنا

گولہ پھینکنے کے قوانین :

(1) گولہ ایک دائرے میں سے پھینکا جائے گا ، جس کا اندرونی قطر 7 فٹ ہوگا اور دائرے کے اگلے نصف حصے پر ایک بورڈ زمین پر لگایا جائے گا ۔

(2) گولہ ایک ہاتھ سے کندھے کی سیدھ سے پھینکا جائے گا ۔ پھینکتے وقت گولہ کھلاڑی کی ٹھوڑی سے چھو رہا ہو یا اس کے بالکل نزدیک ہو اور بازو اس حالت سے (کندھے کی سیدھ سے) نہ تو نیچے لایا جائے اور نہ ہی گولہ کندھے کی سیدھ سے پیچھے لایا جائے ۔

(3) رکاوٹی تختہ :

رکاوٹی تختہ یا بورڈ لکڑی کا بنا ہوگا جس کی مشابہت قوس جیسی ہوگی ۔ یہ بورڈ زمین پر اس طرح نصب کیا جائے گا کہ بورڈ کا اندرونی کنارہ دائرے کے اندرونی کنارے کے عین اوپر آ جائے ۔ بورڈ کی اندرونی پیمائش 4 فٹ لمبائی، $4\frac{1}{2}$ انچ چوڑائی اور 4 انچ اونچائی (یعنی موٹائی) ہوگی ۔ بورڈ کا رنگ سفید ہوگا ۔

(4) گولے کی ساخت اور وزن :

گولہ گول شکل کا ہونا چاہیے ۔ گولہ ٹھوس لوہے ، پیتل یا

ایسی دوسری دھات کا بنا ہوا ہو۔ مردوں کے لیے گولے کا وزن 16 پونڈ اور عورتوں کے لیے 8 پونڈ 13 اونس ہوگا۔ مردوں کے لیے گولے کا قطر زیادہ سے زیادہ $5\frac{1}{8}$ انچ اور کم از کم $4\frac{1}{2}$ انچ ہوگا۔ عورتوں کے لیے زیادہ سے زیادہ قطر $4\frac{1}{2}$ انچ اور کم از کم $3\frac{3}{4}$ انچ ہوگا۔

گولہ پھینکنے کے ضابطے:

(1) کھلاڑیوں کی ترتیب قرعہ اندازی سے نکالی جائے گی۔ ہر کھلاڑی کو تین مواقع مہیا کیے جائیں گے اور اگر کھلاڑیوں کی تعداد 8 یا 8 سے زیادہ ہو تو پہلے 8 بہترین کھلاڑیوں کو مزید تین مواقع دیے جائیں گے۔ 8 سے کم کھلاڑی شریک مقابلہ ہوں تو ہر کھلاڑی کو چھ چھ کوششیں دی جائیں گی۔

(2) گولہ پھینکتے وقت اگر کھلاڑی کے جسم کا کوئی حصہ رکاوٹی بورڈ کے اوپر یا اس سے پار زمین کو چھو جائے یا گولہ غلط طریقے سے پھینکا جائے تو فاؤل دیا جائے گا۔

(3) کھلاڑی اس وقت تک دائرے سے باہر نہیں نکلے گا جب تک کہ گولہ زمین پر نہیں گرے گا۔ کھلاڑی دائرے کے پیچھے نصف حصے سے باہر نکلے گا۔ اس حصے کو ظاہر کرنے کے لیے دائرے کے مرکز سے گزرتی ہوئی چونے کی لکیر کھینچی جاتی ہے جو دائرے کے دونوں جانب بڑھی ہوتی ہے۔

(4) گولے کے لیے 45 ڈگری کا سیکٹر لگایا جاتا ہے جس کی لکیریں رکاوٹی بورڈ کے کناروں کو چھوتی ہوئی دائرے کے مرکزی نقطہ سے گزرتی ہیں۔ گولہ اس سیکٹر کی لائینوں کے اندر گرنا چاہیے ورنہ فاؤل گنا جائے گا۔

(5) پیمائش گولے کے گرنے کے نزدیک ترین نشان سے لے کر دائرہ کے محیط کے اندرونی کنارے تک کی جائے گی۔ پیمائش گولے کے

گرنے کے نشان سے ایک ایسی لائن کے ساتھ ماتھ کی جائے گی جو کہ دائرے کے مرکز سے گزر رہی ہے -

(6)- گولہ برابری یا (Tie) کے دوران فاصلے کا فیصلہ کرنے کے لیے دوسری بہترین کوشش فیصلہ کن ہوتی ہے - اگر پھر بھی برابری قائم رہے تو تیسری چوتھی بہترین کوششیں اور اسی طرح بتدریج پچھلی کوششیں زیر غور لائی جائیں گی -

گولہ پھینکنے کی بنیادی مہارتیں

گولہ پھینکنا ایک ایسا فن ہے جو دیکھنے میں آسان اور عمل میں بہت مشکل ہے - گولہ پھینکنے والا لچک، قوت اور تیز رفتاری میں لاجواب ہوتا ہے - گولے کو شدید دھکا دینے اور اونچا پھینکنے میں جہاں لچک مددگار ثابت ہوتی ہے وہاں زیادہ سے زیادہ فاصلہ طے کرنے میں قوت معاون ہوتی ہے -

گولہ پکڑنے کا طریقہ :

گولہ پھینکنے سے پہلے لازمی ہے کہ پکڑنے کا طریقہ صحیح معلوم ہو - گولہ انگلیوں کے زیریں پوروں پر اس طرح رکھیے کہ تین بڑی انگلیاں گولے کے گرد پھیل جائیں - چھوٹی انگلی اور انگوٹھا دونوں طرف سے سہارا دے رہے ہوں - خیال رہے کہ ہتھیلی پر گولہ رکھنا غلط ہے -

جب گولہ مندرجہ بالا ترتیب سے پکڑ لیا جائے تو اسے اسی ہاتھ کی ٹھوڑی کے نیچے اور اسی طرف کی ہنسلی کی ہڈی کے سہارے سنبھال لیا جائے لیکن کلائی ذرا مڑی ہوئی ہو اور کہنی جسم اور شانے سے قدرے باہر نکلی ہوئی نظر آئے تاکہ کندھا گولہ پھینکنے میں رکاوٹ کا باعث نہ ہو -

پھسلنا (The Glide) :

گولہ پھینکنے کی مہارت کا اصل مقصد زیادہ سے زیادہ فاصلہ طے کر کے گولے کو دور سے دور تک پھینکنا ہے - اس مقصد کو بروئے

کار لانے کے لیے خاص حرکات و سکنات کو عمل میں لایا جاتا ہے۔ Glide ان حرکات میں سے وہ اہم حرکت ہے جو گولے کو زیادہ سے زیادہ دور پھینکنے میں ممد و معاون ثابت ہوتی ہے۔ پھینکنے والے کا رخ دائرے کی پچھلی جانب اور مناسب حالت میں جھکا ہوا ہوتا ہے۔ جب بائیں ٹانگ زمین سے اٹھتی ہے اور دائیں ٹانگ سیدھی اور پیچھے ہوتی ہے تو Glide کی حرکت شروع ہوتی ہے۔ اب دائیں پاؤں کو بغیر جھٹکے ایسی ترکیب سے پھیلانا کہ یہ اپنی جگہ سے صرف تین یا چار فٹ پیچھے جائے اور دائرے کے مرکز تک پہنچ جائے۔ Glide کے دوران جسم کا توازن بائیں ٹانگ برقرار رکھتی ہے۔

گولہ پھینکنے کا طریقہ :

جب دایاں پاؤں 45 درجے کا زاویہ بنا کر دائرے کے مرکز میں پہنچ جائے تو اس کے فوراً بعد ہی بائیں ٹانگ ابھرتے ہوئے تختے (Stop-Board) کے نزدیک لیکن ذرا بائیں طرف کو رکھی جائے تاکہ پھینکنے والا بغیر کسی رکاوٹ کے سامنے آ سکے۔ اب پھینکنے والے کا رخ Stop-Board کی طرف مڑے اور پھرتی سے دائیں کندھے اور کہنی کو اونچا اٹھایا جائے۔ چہرہ اوپر رہے، دایاں بازو 45 درجے کا زاویہ بنائے، دائیں ٹانگ کولہے اور شانے کی مجموعی قوت سے گولے کو اوپر کی طرف دھکیلا جائے اور انجام کار کلائی کے جھٹکے سے یوں چھوڑا جائے کہ گولہ دور جا کر گرے۔

اختتامیہ حرکات :

مندرجہ بالا حرکات تیزی اور جسم کی پوری قوت ہونے کا نتیجہ ہے اور عین ممکن ہے گولہ چھوڑتے وقت جسم کا توازن برقرار نہ رہے یا باری ضائع ہو جائے۔ حفظ ما تقدم کے طور پر گولہ پھینکتے ہی فوراً دائیں ٹانگ کو Stop-Board کے قریب رکھ کر خم پیدا کیا جائے اور ساتھ ہی بائیں ٹانگ کو دائرے کی پچھلی جانب جھلایا جائے۔ جسم آگے کی طرف مائل رہے۔

نواں باب

تعلیمِ صحت اور اس کی اہمیت

(HEALTH EDUCATION & ITS IMPORTANCE)

لوگوں کی صحت و خوشحالی کے لیے تعلیم صحت ایک سنگ میل کی حیثیت رکھتی ہے ۔ اسے عوام کی صحت کا معیار بلند کرنے میں ایک مرکزی حیثیت حاصل ہے ، جس کے ذریعے صحت سے متعلق منصوبے بنائے جا سکتے ہیں اور انہیں کامیابی کے ساتھ عملی جامہ پہنایا جا سکتا ہے ۔ اگر لوگوں کو ان کی صحت سے متعلق مسائل سے روشناس کرایا جائے تو کوئی وجہ نہیں کہ لوگ اپنی صحت و خوشحالی کے لیے ان پروگراموں میں بڑھ چڑھ کر حصہ نہ لیں اور وہ اپنی صحت کے مسائل حل کرنے میں ہر قسم کی جانی و مالی امداد نہ دیں ۔ جو لوگ صحت عامہ کو ایک معیار پر لانے کے لیے نئے نئے طریق کار جانتے ہیں اور ان کی اہمیت سے واقف ہیں ، وہ یقینی طور پر ان کاموں میں دلچسپی لے کر زیادہ مفید ثابت ہو سکتے ہیں اور موجودہ صحت کے اداروں اور منصوبوں کے ذریعے عوام کو پورا پورا فائدہ پہنچا سکتے ہیں ۔

اگر ماؤں کو صحت مند زندگی گزارنا آ جائے تو وہ خود بخود اپنے بچوں کو مدافعتی ٹیکے لگوائیں گی اور ان کی صحت کو برقرار رکھنے کے اصولوں کی جستجو کریں گی ۔ بالغوں کو اگر صحت کے اصول سمجھ آ سکیں تو جونہی انہیں کسی بیماری کا اثر ہوگا تو وہ فوراً

اس مرض کا علاج کروانا شروع کر دیں گے، پیشتر اس کے کہ وہ اس بیماری میں گرفتار ہو کر اپنے لیے کوئی مصیبت کھڑی کر لیں۔ لیکن یہ اسی وقت ممکن ہو سکتا ہے جب کہ انھیں بیماریوں کے وقت پر علاج نہ کرانے کے برے نتائج کا علم ہو۔ جو لوگ صحت کو سب سے اہم خیال کرتے ہیں اور قدر دانی کرتے ہیں وہ صحت سے متعلق موجودہ سائنسی تحقیقات کا ضرور مطالعہ کریں گے اور یہ معلوم کرنے کی کوشش کریں گے کہ وہ اپنی زندگی اطمینان و سکون سے کس طرح گزار سکتے ہیں۔ وہ متوازن غذا کی اہمیت سمجھنے کی کوشش کریں گے۔ وہ صحتمند رہنے کے لیے مناسب آرام، ورزش، صفائی اور پر امن صاف ستھرے ماحول کی قدر کریں گے۔ علاوہ ازیں وہ خود صحتمند رہنے کے لیے دوسرے لوگوں کو صحت کے اصول سمجھائیں گے اور وہ ایسے رضاکارانہ کاموں میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیں گے، جو عوام کی صحت کے معیار بلند کرنے کے لیے کیے جاتے ہیں۔ اگر عام لوگ بیمار ہوں گے تو اس کا اثر اس پر بھی ضرور پڑے گا جو خود اپنی صحت کے لیے اصولوں کی پوری طرح پابندی کرتا ہے۔

پوری قوم کے افراد کا معیار صحت بلند کرنے کے لیے تعلیم صحت کے بڑے بڑے منصوبوں پر سب کا مل جل کر عمل کرنا ضروری ہے اور اس منصوبے کو ملکی ترقیاتی کاموں میں ایک خاص اہمیت دی جانی چاہیے۔

مرکزی و صوبائی سطح پر تعلیم صحت کا پروگرام مختلف ملکوں میں مختلف نوعیت کا ہوتا ہے۔ کیونکہ تعلیم صحت اس وقت ہی کامیاب ہو سکتی ہے جبکہ یہ لوگوں کی تعلیمی قابلیت کے معیار کے مطابق ہو جس میں لوگوں کی عام ذہانت، معاشرہ اور ان کی دیگر ضرورتوں کا خاص خیال رکھا گیا ہو۔ لہٰذا اس پروگرام میں کافی لچک ہونی چاہیے تاکہ اگر پھر بھی کوئی جگہ رہ جائے، جہاں کے لوگوں کی خاص ضرورتیں ہوں تو وہ بھی اس سے پوری ہو سکیں۔ دوسری سب سے

بڑی خوبی یہ ہونی چاہیے کہ جب لوگوں کی صحت کا معیار متوقع مقام پر پہنچ جائے تو پھر بھی یہ لوگوں کی آئندہ صحت کے معیار کو بلند کرنے کے لیے پوری طرح سے رہنمائی کر سکے۔ اس طرح یہ پروگرام مکمل طور پر ترقی پذیر ہونا چاہیے اور اس میں وقت اور حالات کے متعلق تبدیلیاں آتی رہنی چاہییں۔

تعلیم صحت کے کارکنوں کو معلوم ہونا چاہیے کہ تعلیم صحت ان میں سے ہر ایک کی ذمہ داری ہے اور ان سب کا ایک بنیادی فریضہ ہے جس پر ان سب کو ہر روز عمل پیرا ہونا چاہیے، اس لیے انہیں چاہیے کہ وہ تعلیم صحت میں زیادہ سے زیادہ مہارتیں حاصل کریں۔ محکمہ صحت کے اعلیٰ حکام کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ اگر وہ عوام کی تعلیم صحت پر اور ان کی بیماریوں کے انسداد پر زیادہ زور دیں گے تو وہ روپیہ جو بیماریوں کے علاج پر صرف کیا جاتا ہے اس میں کافی حد تک کمی ہو جائے گی اور پھر اس بچت کیے ہوئے روپے کو اگر وہ ان کی مزید تعلیم صحت پر خرچ کریں گے تو علاج معالجے کے صرفہ میں مزید کمی آ جائے گی اور آخیر میں ایسا مقام آئے گا کہ پھر تعلیم صحت پر بھی اتنا خرچ کرنا نہیں پڑے گا کیونکہ اس وقت تک لوگوں کو خود صحتمند رہنے کا طریقہ آ جائے گا اور اپنے آپ کو صحتمند رکھ سکیں گے۔

انسداد ملیریا، بخار اور ماں بچوں کی صحت کے تمام منصوبوں میں تعلیم صحت کو ہمیشہ پیش نظر رکھنا چاہیے۔ اس سے یہ فائدہ ہوگا کہ اس قسم کا جو منصوبہ اگر بغیر تعلیم صحت کے دس سال میں پورا ہوتا ہے تو وہی منصوبہ تعلیم صحت کے ساتھ ساتھ اس کے چوتھائی وقت میں اور کم خرچ سے پایہ تکمیل کو پہنچ جائے گا۔

تعلیم صحت کو عوام میں پھیلانے کے لیے مختلف قسم کے مؤثر تعلیمی اشتہاروں، کتابچوں اور فلموں کو زیادہ سے زیادہ تعداد میں تیار کر کے عوام کو ان سے مستفید ہونے کا موقع دیا جائے۔ تعلیم

صحت کی عوام میں افادیت کا وقتاً فوقتاً جائزہ لیتے رہنا چاہیے تاکہ مزید مؤثر طریقہ کار کا علم ہو سکے۔

صحت عامہ کے مسائل

صحت عامہ سے مراد ایسا علم ہے جس میں عوام منظم کوششوں سے اپنے آپ کو بیماریوں سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ اپنی زندگی کو طویل بنا سکتے ہیں اور اس طرح وہ جسمانی، ذہنی، معاشرتی و روحانی طور پر صحتمند و خوش حال رہنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔

تمام ایسے ادارے جو لوگوں کی طبی امداد اور صحت عامہ کے کام میں مشغول ہیں، ان کا اصل مقصد یہ ہے کہ عوام کی صحت کا معیار بلند کریں۔ انھیں بیماریوں سے محفوظ کر کے عوام کی اوسط عمر اور خوشحالی میں اضافہ کریں۔ ان مقاصد کے حصول کے لیے درج ذیل مختلف طریقے اختیار کیے جا سکتے ہیں جن کے ذریعے عوام کو بیماریوں سے محفوظ رکھا جا سکتا ہے اور اس طرح بیماریوں پر قابو بھی پایا جا سکتا ہے۔

عوام کی صحت کا معیار بلند کرنا:

عوام کی صحت کا معیار بلند کرنے کے لیے نہ صرف بیماریوں اور جسمانی خرابیوں کا علاج اشد ضروری ہے بلکہ ان کو صحیح خوراک کی اہمیت۔ اور اس کے حاصل کرنے کے آسان اور سستے طریقے بھی بتائے جانے چاہییں۔ عمر کے اعتبار سے بچوں، جوانوں، زچہ عورتوں اور بوڑھوں کو مختلف قسم کی غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ چنانچہ ان کی صحیح نشو و نما اور صحت برقرار رکھنے کے لیے متوازن غذا مہیا کرنے کی کوشش کی جانی چاہیے۔

لوگوں کے لیے یہ بھی جاننا ضروری ہے کہ عمدہ خوراک کس طرح تیار کی جاتی اور پکائی جاتی ہے تاکہ خوراک کی غذائیت اپنے اجزاء کے ساتھ قائم رہے۔

بچے کی آیندہ صحیح جسمانی اور دماغی نشو و نما اور فلاح و بہبود کے لیے والدین کا اصولِ صحت سے واقف ہونا ضروری ہے ۔ اس غرض کے لیے صحت کے مرکز سے رجوع کیا جائے یا پھر اجتماعی طریقے سے استاد اور والدین کے اکٹھے اجلاس منعقد کیے جائیں ۔

عام طور پر دیہاتوں اور شہروں میں بھی مکانات کی تعمیر میں صحت و صفائی کے اصولوں کو مد نظر نہیں رکھا جاتا ہے ۔ ایسے مکانوں میں آن کی قلت کی وجہ سے ان میں اکثر مناسب تعداد سے زیادہ لوگ آباد ہوتے ہیں ۔ لوگوں کا اس طرح رہنا اجتماعی صحت کے اصولوں کے منافی ہے کیونکہ اس سے چھوت کی بیماریوں سے جلد متأثر ہو جانے کے امکانات ہیں ۔ چنانچہ لوگوں کو صاف اور کھلے ہوادار مکانوں میں رہنے کی ترغیب دی جانی چاہیے ۔ رہائش اور ملازمت کی جگہوں میں معقول تفریح گاہوں کی سہولتوں کی فراہمی عمدہ صحت کے لیے ضروری ہے ۔

مخصوص متعدی بیماریوں کی روک تھام :

مخصوص متعدی بیماریوں کی روک تھام کے لیے مناسب اقدامات کیے جانے چاہییں ۔ اس سلسلے میں عوام کو ایسی ادویات جو انسانی جسم میں ان متعدی امراض مثلاً چیچک ، ہیضہ ، ٹائیفائڈ وغیرہ کے خلاف قوت مدافعت پیدا کریں ، فراہم کی جانی چاہییں ۔ علاوہ ازیں متعدی امراض کے جراثیم کو پھیلنے سے روکنے کے لیے بھی تدابیر اختیار کی جائیں ۔

لوگوں کے لیے متوازن خوراک کی اہمیت اور اس کے مطابق علم رکھنا ضروری ہے ۔ اکثر بیماریاں غیر متوازن خوراک سے بھی پیدا ہوتی ہیں ۔ مثلاً اگر ہم اپنی لاعلمی کی وجہ سے ایسی خوراک جس میں حیاتین ج موجود ہوں کافی عرصہ تک استعمال نہ کریں تو سکروی (Scurvy) جیسی بیماریوں میں مبتلا ہو سکتے ہیں ۔ حیاتین ج کا

استعمال انسان کو دوسری بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرنے میں مدد دیتا ہے۔

بیماری کی تشخیص اور علاج :

بیماری کی صورت میں فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کرنا بہت ضروری ہے کیونکہ جب تک مرض کی صحیح تشخیص نہ ہو اس بیماری کا علاج اور روک تھام ممکن نہیں ہو سکتی۔ بعض لوگ ڈاکٹر کی رائے کے بغیر اپنے طور پر علاج معالجہ شروع کر دیتے ہیں جس سے بجائے فائدے کے نقصان کا خدشہ رہتا ہے۔ اس کے علاوہ چھوت کی بیماری سے ایک دوسرے کو بچانا چاہیے۔ شروع ہی میں بیماری کا خاتمہ کرنا اور اس طرح اسے پھیلنے سے روکنا چاہیے۔ بیماریوں کی وجہ سے پیدا شدہ پیچیدگیوں کا تدارک کرنا چاہیے۔ حفاظتی طریقہ کار کے اصولوں کو اپنانے کے لیے ضروری ہے کہ ہم اپنے ہسپتال، کلینک اور ڈسپنسریوں کی مناسب تنظیم کریں۔

مریض کی بحالی :

اکثر بیماریوں کے علاج کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ مریض کو پھر ایسی حالت میں لایا جائے جو وہ دوران بیماری کھو بیٹھتا ہے۔ مثلاً اگر کوئی شخص بیماری سے پہلے ملازمت کرتا تھا تو اس کے لیے دوبارہ ملازمت کا بندوبست کیا جائے۔ مزید برآں اس کی سوسائٹی میں کھوئی ہوئی عزت کے حصول کی تدابیر کی جائیں اور اس طرح اسے اس کی موجودہ قوت اور صلاحیتوں سے پورا پورا فائدہ اٹھانے کا موقع دیا جائے تاکہ وہ ایک گھر اور معاشرے کے لیے مفید ثابت ہو سکے۔

عوامی و اجتماعی صحت

(i) اجتماعی تنظیم ایک ایسا عمل ہے جس سے ایک آبادی کے لوگ اپنی ضروریات کا جائزہ لیتے ہیں۔

(ii) اپنی ضروریات اور مقاصد کی اہمیت کے لحاظ سے جماعت بندی کرتے ہیں ۔

(iii) اپنے مادی و روحانی مسائل کا پوری طرح جائزہ لیتے ہیں ۔

(vi) اپنے اندر مسائل کے حل کرنے کا ایک عزم پیدا کرتے ہیں ۔

(v) اپنے وسائل کو مسائل کے حل کرنے میں بروئے کار لاتے ہیں ۔

(iv) اپنے اندر مل جل کر کام کرنے کی صلاحیت پیدا کرتے ہیں اور آپس میں تعلقات کا صحتمندانہ ماحول پیدا کرتے ہیں ۔

یاد رکھیے کہ زندہ قومیں اپنے بہت سے مسائل خود حل کرنے کی صلاحیتیں رکھتی ہیں ۔ آئیے ہم بھی سب مل کر اپنے صحت کے مسائل کا جائزہ لیں ۔ ان کے حل کے لیے ایک دوسرے کا تعاون حاصل کرتے ہوئے کچھ ایسی ہی صحت کی تنظیموں کو تشکیل دیں جو ملک و ملت کو صحت مند و خوشحال بنا سکیں ۔

صحت عامہ کے مسائل کا حل خود عوام ہی تلاش کر سکتے ہیں ۔ وہ اس طرح سے کہ عوام اور خاص طور سے عوامی دانشور اگر اپنے صحت عامہ کے مسائل کا احساس کرتے ہوئے ان کے حل کے لیے آپس میں مل جل کر ایک تنظیم کی شکل میں کام کرنا شروع کریں تو وہ اپنے بیشتر صحت کے مسائل کا حل خود تلاش کر سکتے ہیں ۔ اس میں صحت عامہ کا علم ان کی صحیح معنوں میں رہبری کر سکتا ہے ۔ کیونکہ ڈاکٹروں کے مطابق یہ ایک ایسا علم اور طریقہ کار ہے ، جس کی مدد سے ہم غیر متوقع بیماریوں سے عوام کو محفوظ رکھ سکتے ہیں ۔ ان کی عمر میں اضافہ کر سکتے ہیں ۔ اس طرح ان کی جسمانی و دماغی اور معاشرتی کارکردگی کو بہتر بنا سکتے ہیں ۔ اس طرح ان کو صحت مند اور خوشحال بنا سکتے ہیں لیکن یہ اس صورت میں ممکن

ہو سکتا ہے جب عوام صحت کے مسائل کے حل کے لیے صحت کی تنظیمیں قائم کریں اور ان تنظیموں میں اس کے کارکن پہلے صحت کے مسائل سمجھیں ، ان کا جائزہ لیں ، اس کی اہمیت کو محسوس کریں اور پھر مل جل کر صحت کے مسائل کا حل تلاش کریں ۔

سرکاری یا نیم سرکاری صحت کے ادارے اس سلسلے میں جو اہم کردار ادا کر سکتے ہیں ، وہ یہ ہیں کہ وہ عوام کو صحت کے مسائل معلوم کرنے اور ان کے حل کے مختلف پہلوؤں پر روشنی ڈالنے میں ان کی مدد کریں ۔ لیکن یہ ذمہ داری صحت کے ادارے اس صورت میں پوری کر سکتے ہیں جبکہ اس سے متعلق دوسرے ادارے بھی تعاون کریں ۔ مثلاً محکمہ تعلیم ، دیہی ترقیاتی پروگرام کے ادارے ، بلدیاتی کمیٹیاں ، عوامی فلاح و بہبود کے ادارے وغیرہ ۔ ان میں سے بلدیاتی ادارے جن کا کام آبادی میں مکانات کی منصوبہ بندی کرنا ہے ، گلی کوچوں کو صاف رکھنا ہے ، آبادی سے غلاظتوں کو رفع کرنا ہے ، یہ ادارے صحت کے مسائل کے حل میں بہت حد تک مد ثابت ہو سکتے ہیں ۔

رضاکارانہ عوامی تنظیمیں بھی عوام کی صحت کو بہتر بنانے میں کافی مددگار ثابت ہو سکتی ہیں ۔ اس طرح مقامی صحت کی تنظیمیں مثلاً ٹی ۔ بی ایسوسی ایشن ، رفاہی کارکنوں کی تنظیمیں ، ماں بچے کی صحت و بہبود کی تنظیمیں ، ہلال احمر وغیرہ ۔ ان تمام تنظیموں کو مل جل کر محکمہ صحت کی مدد کرنی چاہیے اور اس کے ساتھ پورا پورا تعاون کرنا چاہیے ۔ دوسری طرف عوامی صحت کی تنظیمیں صحت کے مسائل کے حل کے لیے عبادت گاہوں ، مسجدوں ، سنیما گھروں ، تجارتی اور تعلیمی اداروں کا پورا پورا فائدہ اٹھا سکتی ہیں اور ان میں سے ہر ایک ادارہ اپنا اپنا نمایاں کردار ادا کر سکتا ہے ۔ اس طرح بلدیاتی اداروں کے صحت عامہ کے شعبے خواہ یہ ایک شہر سے تعلق رکھتے ہیں یا دیہات سے یہ سب عوامی صحت و خوشحالی کے ذمہ دار ہیں ۔

محکمہ صحت بھی عوامی صحت و خوشحالی کا ذمہ دار ہے۔ چونکہ یہ ادارہ تو خاص طور سے اسی مقصد کے لیے قائم کیا گیا ہے۔ مرکزی حکومت کی ذمہ داری میں، تمام ملک کے افراد کی صحت و خوشحالی شامل ہے اور اس طرح وہ صحت کے محکموں کو ان کے کام میں رہبری کر سکتی ہے، وسائل مہیا کر سکتی ہے اور ہر وقت ضروری مالی امداد بھی مہیا کر سکتی ہے۔

مقامی صحت کے محکموں اور انجمنوں پر براہ راست اس بات کی ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ وہ عوام کے صحت کے مسائل کو حل کرنے کے لیے مقامی لوگوں کی تنظیمیں بنائیں اور ان تنظیموں کی صحیح رہبری کرتے ہوئے ان کے اشتراک سے عوامی صحت کے مسائل حل کریں۔

عوامی حفظان صحت کا طریقہ کار درج ذیل ہے۔

(1) عوامی صحت کے اعداد و شمار :

(Public Health Statistics)

مقامی صحت کے ادارے کا یہ فرض ہے کہ وہ اپنی آبادی میں سالانہ پیدائش و اموات کا ریکارڈ رکھے اور اس طرح وہ آبادی کی حیاتیاتی اعداد و شمار کا ریکارڈ رکھے۔ محکمانہ طور سے پیدائش اور اموات کا ریکارڈ رکھنا چاہیے۔

(2) ماں بچے کی صحت :

عوامی صحت کے ادارے کے پروگرام میں ماں بچے کی صحت و بہبود کا پروگرام ایک خاص اہمیت رکھتا ہے۔ کیونکہ ماں بچے کی صحت و خوشحالی سے ہمارے بیشتر عوامی صحت کے مسائل حل ہو سکتے ہیں لیکن بچے کی پیدائش کے ساتھ ماں بچے کی صحت، بہتر صحت، بیماری، کمزوری، ناکامی کے سوالات بھی پیدا ہو جاتے ہیں جس سے صحت کے مسائل میں مزید اضافہ ہو سکتا ہے۔

(3) متعدی بیماریوں کی روک تھام :

متعدی بیماریوں کا مسئلہ بھی ایک خاص اہمیت رکھتا ہے۔ کیونکہ یہ عوام کی صحت کے لیے بڑا خطرہ ہوتا ہے۔ لہٰذا صدیوں سے حکومتیں ان پر قابو پانے کی کوشش کرتی رہی ہیں۔

(4) ماحول کی صفائی :

ڈاکٹر پیکن کے مطابق ماحول کی صفائی میں مندرجہ ذیل طریقے شامل ہیں :

(i) عوام کے لیے صاف پانی کی فراہمی کا بندوبست کرنا۔

(ii) مکان اور آبادی کی منصوبہ بندی کرنا۔

(iii) آبادی کو غلاظتوں سے پاک و صاف کرنا۔

(iv) آبادی سے مضر صحت چیزوں کا انخلاء۔

(v) گندی گیسیں یا زہریلے دھویں پیدا کرنے والے کارخانوں اور اداروں کا محاسبہ کرنا۔

(vi) پانی کو غلیظ ہونے سے بچانا۔

(vii) ایسے اداروں کا محاسبہ کرنا جو عوامی صحت کے لیے مضر ہوں۔ مثلاً شراب خانے، سگریٹ کے کارخانے، غلیظ ہوٹل وغیرہ۔

(viii) ہوا کو غلیظ ہونے سے روکنا۔

(ix) خوراک میں ملاوٹ کو روکنا۔

(x) ایسے مقامات کا محاسبہ کرنا جہاں بہت سے لوگ تفریح اور طعام کے لیے اکٹھے ہوتے ہوں۔

مندرجہ بالا تمام طریقوں کا تعلق ماحول کی صفائی سے ہے۔ لہٰذا یہ باتیں محکمہ صحت کے پروگرام میں شامل ہونی چاہییں۔

(5) تعلیم صحت :

تعلیم صحت محکمہ تعلیم اور حکومت اور محکمہ صحت کی ایک مشترکہ ذمہ داری ہونی چاہیے۔ اگر اس میں تمام مقامی صحت کی انجمنیں اور رفاہی ادارے تعاون کریں تو یہ زیادہ مؤثر اور مفید ثابت ہو سکتی ہے ۔

(6) سکول ہیلتھ :

سکول کے بچوں کی صحت و خوشحالی بھی ایک معاشرے کی ذمہ داری ہے ۔ اس میں محکمہ صحت اور محکمہ تعلیم کا اشتراک بہت ضروری ہے تاکہ دونوں محکمے آپس میں مل جل کر بچوں کا معیار صحت بڑھا سکیں ۔

(7) طبی امداد کا بہتر انتظام :

اس بات پر سب کی اتفاق رائے ہے کہ غریب و نادار لوگوں کو طبی سہولتیں فراہم کرنے کے لیے ہسپتال ، ڈسپنسریاں اور صحت کے مراکز قائم کیے جاتے ہیں ۔ یہ ایک رفاہی اور عوامی کام ہے ۔ لیکن اس کی تمام تر ذمہ داری اب تک محکمہ صحت کی شمار کی جاتی رہی ہے حالانکہ یہ مسئلہ عوامی صحت کا مسئلہ ہے اور عوام کو بھی اپنے غریب لوگوں کو طبی سہولتیں مہیا کرنے کے لیے اپنے علاقوں میں ہسپتال ، ڈسپنسریاں اور صحت کے مراکز کھلوانے چاہییں۔

(8) عوامی غذائی صحت (Public Health Nutrition) :

عوام کی صحت و خوشحالی کا تعلق پاک و صاف متوازن خوراک سے ہے ۔ لٰہذا خوراک سے متعلق تمام کارخانوں اور اداروں کا یہ فرض ہے کہ وہ عوام کو اچھی صاف ستھری غذائیت والی سستی خوراک فراہم کریں تاکہ ان کے استعمال سے عوام کی صحت بہتر بن سکے اور وہ ملک و قوم کے لیے زیادہ مفید ثابت ہو سکیں ۔ اس سلسلے میں بھی محکمہ صحت بہتر کردار ادا کر سکتا ہے ۔ وہ لوگوں کو پاک و صاف

اور متوازن خوراک کی اہمیت بتا سکتا ہے اور خوراک سے متعلق تمام اداروں اور کارخانوں کی راہنمائی کر سکتا ہے۔

خاندانی منصوبہ بندی کا صحیح مفہوم و مقصد

جان ڈی روکفیلر نے ایک دفعہ خاندانی منصوبہ بندی پر تبصرہ کرتے ہوئے ان الفاظ میں اظہار خیال کیا تھا کہ آبادی کو کنٹرول کرنے کا مسئلہ اتنا ہی اہم ہے جتنے کہ دوسرے اور مسائل جن سے بنی نوع انسان دو چار ہے۔ مثلاً امن کی بحالی۔ امن بھی اسی صورت میں قائم رہ سکتا ہے جب ہم اپنی آبادی پر قابو پائے رکھیں، ورنہ ظاہر ہے کہ اگر کسی ملک کی آبادی بتدریج بڑھتی چلی جائے تو خواہ سالانہ کتنی بھی ترقی کی جائے اس بڑھتی ہوئی آبادی کی ضروریات پھر بھی پوری نہیں ہو سکتیں اور جب لوگوں کی ضروریات پوری نہ ہوں اور روز بروز بے روزگاری بڑھتی چلی جائے تو ملک معاشی اور مالی بد حالی کا شکار ہو جاتا ہے اور پریشانیوں میں اضافہ ہوتا جاتا ہے۔ ایسی حالت میں کسی حکومت کے لیے بھی حالات پر قابو پانا مشکل ہو جائے گا اور اس طرح یہ تمام بد حالیاں بڑھتی چلی جائیں گی۔ اگر ان حالات پر بر وقت قابو نہ پایا جائے تو ملک و قوم کا وجود بھی خطرے میں پڑ سکتا ہے اور اس سے بڑھ کر اگر تمام دنیا میں بنی نوع انسان کا یہی حال ہو جائے تو ہو سکتا ہے انسان کئی قسم کی تباہیوں میں گرفتار ہوجائے۔

دماغی سکون، ذہنی و روحانی آسودگی جس سے انسان باوقار اور کارآمد زندگی گزارنے کے قابل ہو سکتا ہے، کے لیے بھی ضروری ہے کہ ملک کے وسائل کے مطابق آبادی کو محدود رکھا جائے۔ چنانچہ ہماری حکومت نے اس مسئلے کے حل کے لیے متعدد اقدامات کیے ہیں لیکن عوام کا اجتماعی اور انفرادی تعاون ہی حکومت کے منصوبوں کو کامیاب بنا سکتا ہے۔

پاکستان میں آبادی نسبتاً زیادہ تیزی سے بڑھ رہی ہے۔ اس کی

وجہ یہ ہے کہ یہاں پر ماضی کی نسبت اب لوگوں کو علاج معالجہ کی سہولتیں زیادہ آسانی سے میسر آتی ہیں ۔ وبائی امراض پر قابو پایا جا چکا ہے ۔ پلیگ ، چیچک اور ہیضہ تقریباً ناپید ہو چکے ہیں ۔ ملیریا بخار پر بھی مستقبل قریب میں مکمل طور پر قابو پا لیا جائے گا ۔ تپ دق کی تباہ کاریوں کی بھی روک تھام کی جا رہی ہے لیکن بچوں کی پیدائش کی رفتار وہی ہے جو پہلے تھی ۔ اس طرح ہمارے ملک کی آبادی ایک خطرناک رفتار سے بڑھ رہی ہے ۔ 1951ء کی مردم شماری کے مطابق پاکستان کی آبادی تقریباً ساڑھے تین کروڑ تھی ۔ لیکن 1961ء تک یہاں کی آبادی میں تقریباً ایک کروڑ کا اضافہ ہو چکا تھا ۔ اس وقت پاکستان کی آبادی سات کروڑ کے لگ بھگ ہے اور ہر سال اس میں دو فیصد کے حساب سے اضافہ ہو رہا ہے ۔ اگر رفتار یہی رہی تو اندیشہ ہے کہ 2000ء تک پاکستان کی آبادی تقریباً 15 کروڑ ہو جائے گی ۔

اعداد و شمار سے ظاہر ہے کہ آبادی بہت تیزی سے بڑھ رہی ہے ۔ لیکن اس موجودہ کثیر آبادی کی ضرورت کو پورا کرنے کے لیے وسائل کم ہیں ۔ پاکستان نے شاندار اقتصادی ترقی کی ہے لیکن اس کے باوجود اوسط آمدنی میں خاطر خواہ اضافہ نہیں ہوا ۔ جب آمدنی کم ہو تو لوگوں کے رہن سہن کا معیار پست ہو جاتا ہے ۔ لوگوں کے رہنے کے لیے اچھے مکانات میسر نہیں ، ان کے بچے ایک معیاری تعلیم حاصل نہیں کر سکتے ، خوراک گھٹیا اور مقدار میں بہت کم ہوتی ہے ۔ حتیٰ کہ بعض علاقوں میں پینے کے لیے صاف پانی بھی نہیں ملتا ۔ ایسے حالات میں خاندان کے افراد خصوصاً بچے اکثر بیماریوں میں مبتلا رہتے ہیں اور ان میں سے بہت سے مر جاتے ہیں ۔ بچوں میں ناموافق اور ناسازگار ماحول کا مقابلہ کرنے کے لیے قوت مدافعت نہیں ہوتی اس لیے ان پر غذا کی کمی اور بیماریوں کا اثر گہرا اور دیرپا ہوتا ہے ۔

اگر گھر میں بچے کثیر تعداد میں ہوں تو شیر خوار بچوں کی تندرستی کی حفاظت ناممکن ہو جاتی ہے ۔ ایسے حالات میں ماں کی زندگی

بھی خطرے میں ہوتی ہے - بچوں کی مسلسل پیدائش سے ماں کی صحت خراب ہو جاتی ہے اور وہ عموماً بیمار رہتی ہے -

آبادی کے اضافے کو روکنا مشکل ضرور ہے مگر ناممکن نہیں۔ کوئی ماں نہیں چاہتی کہ اس کے اتنے بچے پیدا ہوں جن کو وہ نہ اچھا کھانا دے سکے ، نہ اچھے کپڑے پہنا سکے اور نہ ہی بیمار ہونے پر ان کا صحیح علاج کروا سکے -

آبادی کے بڑھنے کی تیز رفتار کو روکنے کی غرض سے شہروں اور دیہاتوں میں خاندانی منصوبہ بندی کے مراکز کھولے گئے ہیں ، جن میں تربیت یافتہ عملہ تعینات کیا گیا ہے تاکہ لوگوں کو اس اہم مسئلہ کے متعلق معلومات بہم پہنچائی جائیں اور ان کی طبی امداد کی جائے - لوگوں میں اس کے متعلق احتیاطی تدابیر ذہن نشین کرائی جائیں - منصوبہ بندی کا اصل مقصد آبادی کے اضافے کی رفتار کو کم کرنا ہے تاکہ آبادی اور ذرائع میں برابری اور ہم آہنگی قائم ہو -

خاندانی منصوبہ بندی کے درج ذیل مقاصد ہیں :

(1) اولاد کی پیدائش میں مناسب وقفے کی ترغیب -

(2) کنبے کے اقتصادی حالات اور ماں کی صحت و توانائی کے مطابق اولاد کی حد بندی -

(3) مناسب پیرائے میں جنسی تعلیم -

(4) بانجھ پن کا علاج -

(5) مناسب پیرائے میں بعض ازدواجی مشکلات اور بیماریوں کا علاج - ان مقاصد کے حصول کے نتیجے میں ملک و قوم کی معاشی و معاشرتی فلاح و بہبود یقینی ہے -

زچہ بچہ کی صحت

کسی ملک کی تہذیب و تمدن اور ترقی کا جائزہ اس بات سے لگایا

جاتا ہے کہ وہاں کے عوام اور خصوصاً عورتوں اور بچوں کی صحت کا کیا معیار ہے ۔ تقریباً ہر ملک کے معاشرے میں حاملہ عورتیں اور بچے خاص توجہ کے مستحق سمجھے جاتے ہیں ۔ اگر عورت کی صحت کی حفاظت کی جائے اور دوران حمل اسے تندرست رکھا جائے تو بہت فائدے ہوتے ہیں ۔

پاکستان میں زچہ کی شرح اموات تقریباً دس فی ہزار ہے ۔ یعنی اگر ایک سال میں ایک ہزار عورتوں کے زندہ بچے پیدا ہوں تو ان میں سے تقریباً دس عورتیں موت کے گھاٹ اتر جاتی ہیں اور جو زندہ رہتی ہیں ان میں سے بیشتر عورتیں بیمار اور کمزور رہتی ہیں ۔

ہمارے ہاں بچوں کی شرح اموات بھی بہت زیادہ ہے ۔ اگر سال میں ایک ہزار بچے زندہ پیدا ہوں تو ان میں سے تقریباً 150 بچے ایک سال کی عمر پانے سے پہلے ہی مر جاتے ہیں ۔ اس جانی نقصان کی بہت سی وجوہات ہیں ۔ ہمارے ملک میں تربیت یافتہ ڈاکٹروں ، نرسوں اور ہیلتھ وزیٹروں کی تعداد بہت کم ہے ۔ صحت کے مراکز اور ہسپتال بھی بہت کم ہیں ۔

اپنے علاقے یا شہر کی عورتوں اور بچوں کی نگہداشت کی ذمہ داری سب شہریوں پر ہوتی ہے ۔ یہ ان کا مقدس فرض ہے کہ وہ باہم سوچ بچار کر کے اور ماہرین کی رائے کے مطابق ایسے پروگرام مرتب کریں جن کے اختیار کرنے سے ماؤں اور بچوں کی صحت کا معیار بہتر ہو ۔

تپ دق :

تپ دق کے انتہائی مہلک اور تباہ کن اثرات سے کون واقف نہیں ۔ ہر سال لاکھوں انسان اس موذی مرض میں مبتلا ہو کر لقمہ اجل ہو جاتے ہیں اور یہ ایک مسلمہ حقیقت ہے کہ عوام کی اقتصادی و معاشی زبوں حالی ، افلاس ، ناکافی طبی امداد اور حفظان صحت کے اصولوں سے ناآشنائی اس خطرناک مرض کی پیدائش اور روز افزوں افزائش کے

ذمہ دار ہیں ۔ اندازہ کیا گیا ہے کہ تپ دق کا ایک مریض بھی انسانوں میں اس مرض کے جراثیم پھیلانے کا باعث ہو سکتا ہے ۔

تپ دق کے اسباب :

تپ دق کا باعث ایک خاص قسم کے جراثیم ہیں جن کا حملہ پھیپھڑوں پر ہوتا ہے، گو جسم کے دوسرے اعضا بھی ان سے محفوظ نہیں رہتے۔ جب یہ جراثیم جسم میں غذا یا سانس کے ذریعے داخل ہوتے ہیں تو جسم کے محافظ خلیات (Cells) ان کو نیست و نابود کرنے کی کوشش کرتے ہیں لیکن اگر وہ خود ہی کسی سبب سے کمزور ہوں اور مقابلے کی تاب نہ رکھتے ہوں تو ان جراثیم کو خوب پھلنے پھولنے اور جسم کو گھن کی طرح کھا جانے کا موقع مل جاتا ہے ۔ بعض لوگ ان جراثیم سے زیادہ متأثر ہوتے ہیں کیونکہ ان کی قوت مدافعت مضبوط نہیں ہوتی ہے اور بعض لوگوں پر یہ جراثیم مطلق اثر پذیر نہیں ہوتے ۔

تپ دق متعدی مرض ہے ۔ چنانچہ دق کے مریض کے پاس رہنے اور احتیاط نہ کرنے سے جراثیم غذا کے استعمال یا مریض کی کھانسی، چھینک یا اس سے بات چیت کے وسیلے سے یا ہوا میں ایسے جراثیم کی موجودگی سے اس بیماری کے لاحق ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے ۔ چنانچہ مریض کے سامان استعمال ، بستر ، کھانے یا اس کے تھوک اور پیشاب سے لتھڑے ہوئے کپڑوں کو چھونے سے اس مرض کے جراثیم کو تندرست اشخاص پر حملہ کرنے کا خوب موقع مل جاتا ہے ۔

تپ دق سے بچنے کے لیے حفاظتی تدابیر :

تپ دق کے روکنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ حفظان صحت کے اصولوں پر پوری طرح عمل کیا جائے ۔ اس طرح جسمانی طاقت میں اضافہ ہوگا ، قوت مدافعت قوی رہے گی اور دق اور دیگر امراض غلبہ نہیں کر سکیں گے ۔ چونکہ اس بیماری کے جراثیم کھانے پینے کی چیزوں میں بآسانی مل جل جاتے ہیں اور ان گندی اشیاء کے استعمال سے اس مرض کے جراثیم جسم میں منتقل ہو جاتے ہیں اس لیے یہ احتیاط رکھیں کہ کھانے

پینے کی چیزوں کو کھلا نہ رکھا جائے اور برتن بھی صاف ستھرے ہوں۔ مریض کے استعمال کیے ہوئے برتنوں میں کسی تندرست کو کھانا نہ کھانا چاہیے۔ مریض کو تندرست اشخاص سے علیحدہ رکھنا چاہیے اور مریض کو سمجھائیں کہ وہ ہر جگہ نہ تھوکے بلکہ کھانستے اور چھینکتے وقت منہ پر رومال رکھے۔ مریض کو کسی ایسے برتن یا اگالدان میں تھوکنا چاہیے جس میں کاربالک ایسڈ یا فینائل پڑی ہو۔ مریض کے تھوک اور بلغم کو آگ میں جلا دیا جائے اور گنجان آبادیوں، تنگ و تاریک مکانوں اور گرد و غبار سے دور رکھا جائے۔ تندرست لوگوں کو چاہیے کہ مندرجہ بالا ہدایات پر عمل کریں اور اگر خدا نخواستہ کبھی بیمار ہو جائیں تو فوراً ڈاکٹروں سے رجوع کریں اور کسی تکلیف کو معمولی نہ سمجھیں۔

تپ دق کی ابتدائی علامات :

(1) بلا وجہ تھکاوٹ۔

(2) اکثر نزلہ زکام اور کھانسی رہنا۔

(3) چھاتی میں لگاتار درد۔

(4) وزن میں کم ہوتے جانا۔

(5) بھوک نہ لگنا۔

(6) روزانہ حرارت کا ہو جانا۔

(7) تھوک میں خون کا آنا۔

تپ دق سے نجات :

تپ دق کے علاج میں تازہ ہوا، مکمل آرام اور بہتر علاج کے ساتھ ساتھ خوش و خرم رہنا چاہیے۔ مناسب اور طاقت بخش غذا کھانی چاہیے۔

تپ دق کے مریض کے لیے سکون بھی ضروری ہے۔ چنانچہ

غیر ضروری سوچ بچار ، وہم ، بحث و مباحثہ ، جذباتی گفتگو اور کثرت مطالعہ سے پرہیز کرنا چاہیے ۔ علاج کے دوران مریض کی خوراک کا خاص طور پر خیال رکھنا چاہیے اور اسے طاقت بخش غذا دینی چاہیے۔ عام طور پر ایسے مریضوں کو دودھ ، انڈے ، مکھن ، مچھلی ، شوربہ ، یخنی ، گوشت ، پتے اور جڑ دار سبزیاں ، پھل وغیرہ جو زود ہضم ہوں دئیے جائیں ۔

کیڑے مکوڑوں کا انسداد

مکھی ، پسو اور لال بیگ وغیرہ جیسے کیڑے مکوڑے مارنے کے لیے ایک علیحدہ محکمہ ہونا چاہیے۔ سب سے پہلے تجربہ گاہوں میں یہ مشاہدہ کرنا چاہیے کہ قدیم و جدید کیڑے مار دواؤں کا اثر کیڑے مکوڑوں پر کس حد تک ہوتا ہے ۔ پھر ایسی کیڑے مار دوائیں تیار کی جائیں جن پر کم خرچ آئے ۔ ایک محکمہ ایسا ہو جو کیڑوں پر تجربہ کرنے سے پہلے کیڑے مکوڑے پال کر ان کی عادات اور طبیعت کا مطالعہ کرے تاکہ یہ معلوم ہو جائے کہ کون سی دوا کس قسم کے کیڑے ہلاک کرنے کے لیے زود اثر ہے ۔

وبائیات :

وبائی امراض کے علم کو وبائیات کہتے ہیں ۔ اس میں متعدی یا چھوت چھات کے امراض کا ایک جگہ سے دوسری جگہ سرایت کرنے کے طریق کار پر بحث کی جاتی ہے ۔صحت عامہ کے لیے وبائی امراض کی روک تھام نہایت ضروری ہے ۔ وبائی امراض پھیلنے کے متعدد اسباب یہ ہیں ۔ انسانوں ، حیوانوں ، درختوں پر ، فضا ، زمین اور پانی میں غرضیکہ ہر جگہ جراثیم موجود ہوتے ہیں لیکن بیماریاں پھیلانے والے جراثیم بیمار انسانوں اور بیمار حیوانوں پر بکثرت موجود ہوتے ہیں اور وہیں سے تندرست انسانوں تک پہنچتے ہیں ۔

چوہا ، گائے ، بکری ، بندر اور کتے کی قسم کے جانور بھی انسانوں میں کئی قسم کی بیماریاں پھیلا دیتے ہیں ۔ چوہے کے جسم پر

پسو ہوتے ہیں جن میں طاعون جیسی مہلک بیماری کے جراثیم موجود ہوتے ہیں - جب یہ پسو کسی انسان کو کاٹتے ہیں تو اس سے طاعون کا مرض لگ جاتا ہے -

گائے کے دودھ میں ٹی - بی کے جراثیم موجود ہوتے ہیں - ویسے یہ بیماری ہمارے ملک میں عام نہیں - بکری سے بھی ایک موذی مرض لگنے کا خطرہ ہوتا ہے اسے اینتھر کس کہتے ہیں -

بندر سے ایک خاص قسم کا بخار پھیلتا ہے جو ہمارے ملک میں عام نہیں - اس طرح گھریلو جانور مثلاً مرغیاں وغیرہ بھی کئی قسم کے وبائی امراض کے پھیلنے کا موجب بنتی ہے -

جب مریض قے یا پاخانہ کرتے ہیں تو نظام انہضام اور انتڑیوں وغیرہ سے متعلق بیماریوں کے جراثیم مریض کے جسم سے خارج ہوتے ہیں - یہی خارج شدہ جراثیم مکھیوں ، ہوا اور پانی کے ذریعے کھانے پینے کی چیزوں تک پہنچتے ہیں ، جس کے کھانے سے تندرست انسان بھی بیمار پڑ جاتا ہے - اسی لیے مریض کے قے یا پاخانے کو جلا دینا چاہیے - ورنہ ہیضہ ، تپ دق ، پیچش ، اسہال اور انتڑیوں کے بخار جیسی مہلک بیماریاں پھیلنے کا احتمال ہوتا ہے -

بعض آدمی چھینکتے اور کھانستے وقت بہت بے اعتدالی سے کام لیتے ہیں - حالانکہ چھینکتے اور کھانستے وقت منہ پر رومال یا کاغذ وغیرہ رکھنا نہایت ضروری ہے - کیونکہ جب آپ ایسا کرتے ہیں تو ناک اور منہ کے راستے کروڑہا موذی جراثیم آپ کے جسم سے خارج ہو کر براہ راست یا بذریعہ ہوا دوسرے تندرست آدمی تک پہنچ جاتے ہیں - کالی کھانسی ، نزلہ ، زکام ، انفلوئنزا ، خناق اور تپ دق جیسے موذی مرض اکثر اسی طرح پھیلتے ہیں -

بعض کیڑے خطرناک بیماریوں کے جراثیم بردار ہوتے ہیں اور ان کے کاٹنے سے بیماریاں پیدا ہوتی ہیں - ہمارے ملک میں ملیریا بخار جو کہ مریض کو کمزور کر دیتا ہے ایک خاص قسم کے مچھر کے کاٹنے سے

ہوتا ہے ، جسے انافلیز مادہ مچھر کہتے ہیں - مچھر کے منہ میں چھوٹے چھوٹے جراثیم ہوتے ہیں جسے پلاز موڈیم کہتے ہیں - جب مچھر کاٹتا ہے تو یہ پلازموڈیم انسان کے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں اس لیے ان مچھروں کا قلع قمع کرنا ضروری ہے - اگر ان مچھروں کا خاتمہ ہو جائے تو ملیریا ختم ہو سکتا ہے یعنی نہ رہے بانس نہ بجے بانسری - مچھروں کے خلاف ہر طرح کی احتیاطی تدابیر برتنی چاہییں - اس طرح جوؤں کے کاٹنے سے بھی ایک خاص قسم کا بخار پیدا ہوتا ہے -

مکھی انسان کی بہت بڑی دشمن ہے - جب یہ مریض کے فضلے اور دیگر گندگی پر بیٹھتی ہے تو جراثیم اس کی ٹانگوں کے ساتھ چمٹ جاتے ہیں اور جب یہ ہمارے کھانے پر بیٹھتی ہے تو یہ جراثیم کھانے میں منتقل ہو جاتے ہیں اور پھر تندرست انسان کے معدے میں پہنچ کر بیمار کر دیتے ہیں -

بیماریوں کی روک تھام کے طریقے

ایسی بیماریاں جو ایک بیمار آدمی سے کسی دوسرے تندرست انسان کو لگ سکتی ہیں ، ان کا آسانی سے سد باب کیا جا سکتا ہے - لیکن بیماریوں کی روک تھام ایک فرد کے بس کی بات نہیں اور نہ ہی کسی ایک ڈاکٹر یا ہیلتھ وزیٹر کے بس کی بات ہے اور اگر یہ کام صرف سینیٹری انسپکٹروں ، نرسوں یا ہیلتھ وزیٹروں کے ہی سپرد کر دیا جائے تو بھی ممکن نہیں - اس کام کو سرانجام دینے کے لیے جب تک پورے کا پورا معاشرہ اور ساری قوم ہیلتھ ڈیپارٹمنٹ سے تعاون نہ کرے اس بات کی تکمیل ناممکن ہے - تاہم خدانخواستہ اگر کوئی شخص بیماری میں مبتلا ہو جائے تو اس سے مرض پھیلنے کو روکنے کے لیے درج ذیل طریقے اختیار کرنے چاہییں :

ڈاکٹری معائنہ اور مرض کی تشخیص :

ڈاکٹر جسم کے ہر حصے کا بغور معائنہ کرتا ہے اور اگر ضرورت

ہو تو خون ، بلغم ، پیشاب اور پاخانے کا معائنہ کرتا ہے تاکہ یہ پتہ چل سکے کہ کون سے جراثیم بیماری کا سبب بنے ہیں ۔ صحیح تشخیص کے بعد ہی صحیح علاج ہونا ممکن ہوتا ہے ۔ للہذا بیمار کو فوری طور پر ڈاکٹر کو دکھا کر علاج کرانا چاہیے ۔

مریض سے علیحدگی :

ایسے مریض کو ہمیشہ الگ تھلگ رکھا جائے جس سے بیماری کے پھیل جانے کا اندیشہ ہو ۔ علیحدہ رکھنے سے اس کے جراثیم تندرست انسان تک مشکل سے ہی پہنچ سکیں گے ۔ اس لیے چیچک ، انفلوئنزا ، تپ دق ، کالی کھانسی اور خناق کے مریضوں کو خاص طور پر علیحدہ رکھنا ضروری ہے ۔

جراثیم اور کرم کشی :

جیسا کہ آپ جانتے ہیں کہ جراثیم ہر جگہ موجود ہوتے ہیں اور اس جگہ جہاں اس کے ذخیرے ہوں ، فینائل (D. D. T.) یا دوسری کرم کش ادویات کا چھڑکاؤ کرنا مفید ہوتا ہے ۔

مریض کے کپڑے :

مریض کے کپڑے جراثیم سے پُر ہوتے ہیں للہذا انھیں جلا دینا چاہیے یا تیز دھوپ میں سکھا لینا چاہیے ۔ اس سے بھی جراثیم ختم ہو جاتے ہیں ۔

ناک اور منہ :

کھانستے اور چھینکتے وقت ناک اور منہ پر رومال رکھیں تاکہ ان سے خارج شدہ جراثیم فضا میں پھیل نہ جائیں کیونکہ فضا سے جراثیم بآسانی دوسروں تک پہنچ سکتے ہیں ۔

برتن اور غذا :

برتن صاف ستھرے اور حفاظت سے رکھیں ۔ مریض کے برتن

مخصوص ہونے چاہییں تاکہ جراثیم کی منتقلی رک سکے ورنہ بیماری پھیلنے کا احتمال ہوتا ہے۔ مریض کا بچا ہوا کھانا پھینک دیں۔

پانی :

پانی بڑی نعمت ہے لیکن اگر یہ جراثیم آلود ہو تو ہیضہ، تپ محرقہ، پیچش اور اسہال جیسی موذی بیماریاں پھیلا سکتا ہے۔ بیماری کے دنوں میں پانی ابال کر پیئیں تاکہ پانی جراثیم سے پاک ہو جائے۔

قوت مدافعت بڑھانا :

متعدی بیماریوں کے خلاف مصنوعی طریقے سے بیماریوں کے خلاف ٹیکے وغیرہ لگوانے سے مصنوعی قوت مدافعت حاصل کی جاتی ہے۔ ٹیکہ لگوانے سے بیماری کے جراثیم اپنا زہر نہیں پھیلا سکتے۔ چیچک، کالی کھانسی، خناق، تپ محرقہ اور تپ دق، ہیضہ یا اسی قسم کی کئی بیماریوں کے خلاف ٹیکے ایجاد ہو چکے ہیں جن کے لگوانے سے انسان ان سب بیماریوں سے محفوظ رہ سکتا ہے۔ ٹیکہ لگوانے سے جسم میں مصنوعی قوت مدافعت پیدا ہو جاتی ہے۔ اسی طرح مقوی اور متوازن غذا، ادویات، ورزش اور عمدہ ماحول سے بھی انسان میں قوت مدافعت کو تقویت پہنچتی ہے۔ آرام اور دماغی سکون بھی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہیں۔

دسواں باب

شخصی حفظان صحت (PERSONAL HEALTH)

عالمی ادارہ صحت نے صحت کی تعریف اس طرح کی ہے کہ صحت سے مراد یہی نہیں کہ انسان صرف بیرونی چوٹ سے پاک ہو، بلکہ جسمانی، ذہنی، معاشرتی اور روحانی طور سے بھی صحتمند ہو۔

اس دور میں صحت سے متعلق معلومات میں اس قدر اضافہ ہوا ہے کہ اب یہ ایک علم (Science) کی صورت اختیار کر گئی ہے۔ اس علم کو دو شاخوں میں تقسیم کیا گیا ہے:

(1) شخصی حفظان صحت:

اس میں صحت کے ایسے مسائل پر بحث کی جاتی ہے جن کا تعلق ایک شخص کی اپنی ذات ہی سے ہوتا ہے۔ مثلاً ذاتی حادثات جیسے زہر خوری، منشیات کا استعمال، گندہ رہنا، آنکھ، ناک، کان، منہ، دانت، جلد، لباس اور رہائش گاہ کی صفائی وغیرہ ایسے مسائل ہیں جن کو آدمی خود ہی حل کر سکتا ہے۔ اس کے لیے اسے صحت کے علم سے روشناس ہونا ضروری ہے۔

(2) عوامی حفظان صحت یا صحت عامہ (Public Health):

اس کا ذکر پہلے تفصیل سے کیا جا چکا ہے لیکن یہاں یہ جان لینا ضروری ہے کہ اس میں ایک جگہ یا ملک کے عوام یا ان میں سے کچھ بیدار مغز لوگ پڑھے لکھے لوگ مثلاً ڈاکٹر، ٹیچر، وکلا، صحت کے کارکن، رفاہی کارکن، سرکاری ملازمین کچھ وقت اپنے

صحت کے مسائل کے حل کے لیے وقف کر دیتے ہیں ۔ مشکل اور پیچیدہ صحت کے مسائل کا پتہ چلاتے ہیں اور یہ جائزہ لیتے ہیں کہ ان مسائل میں سے کون سے ایسے ہیں جن کا حل فوری طور سے ضروری ہے ۔ اس طرح بتدریج وہ ان صحت کے مسائل کو حل کرنے کے بارے میں سوچتے رہتے ہیں ۔ ان کے حل کے لیے وسائل و حالات کا جائزہ لیتے ہیں ۔ مالی ذرائع کا اندازہ لگاتے ہیں اور پھر اس مسئلہ کے حل میں جن جن افراد کی زیادہ ضرورت محسوس کرتے ہیں ، انہیں ان مسائل کے حل کرنے میں مددگار بناتے ہیں ۔ اس طرح یہ سب مل جل کر اپنے صحت کے مسائل حل کر لیتے ہیں یا حل کرنے کی کوشش جاری رکھتے ہیں تاکہ وہاں کے رہنے والے عوام کو جسمانی ، ذہنی ، معاشرتی و روحانی طور سے صحتمند اورخوشحال بنا سکیں ۔

صحت عامہ کے مسائل

تپ دق ، ملیریا ، ہیضہ ، گرد و غبار ، گلیوں کا کچا اور گندا ہونا ، حفظان صحت کے اداروں کی کمی ، لائبریری ، تفریح گاہوں ، کھیل کے میدان کی کمی وغیرہ ۔

شخصی حفظان صحت (Personal Health) :

جلد کی حفاظت :

جلد کی حفاظت کے لیے گرمیوں میں کم از کم دن میں ایک بار اور سردیوں میں ہفتہ میں تین بار ضرور مناسب درجہ حرارت کے صاف پانی اور صابن سے غسل کر کے صاف دھلے ہوئے کپڑے پہننا ضروری ہے ۔ دن میں کسی وقت ہاتھ پیر گندے ہو جانے کی صورت میں انہیں ضرور صابن سے دھو لینا چاہیے ۔

جلد کے گندا ہونے کی صورت میں یعنی جو گرد و غبار جلد پر پڑتا ہے وہ اس پر جمتا رہتا ہے ، جس سے مسام بند ہو جاتے ہیں اور میل کے جراثیم سے جلد بھی متاثر ہوتی ہے ۔ اگر جلد کے مسام بند ہو

گئے تو جن فاسد مادوں مثلاً فالتو بےکار نمکیات ، یوریا کاربن ڈائی آکسائڈ ، بےکار روغنیات وغیرہ کا جلد سے اخراج ضروری ہوتا ہے ان کے اخراج میں رکاوٹ ہو جاتی ہے - جس کا صحت پر برا اثر پڑتا ہے اور اس طرح گرمی میں جسم کے درجہ حرارت کا فضاء کے مقابلے میں قائم رہنے کا عمل مجروع ہوتا ہے -

گندے جسم پر پہنے ہوئے کپڑے بھی گندے معلوم ہوتے ہیں اور غلاظت سے کپڑے جلدی گندے ہو جاتے ہیں اور یہ جلد پھٹنے لگتے ہیں - گندے آدمی کو معاشرے میں بھی زیادہ قدر کی نگاہ سے نہیں دیکھا جاتا اس لیے ایسے گندے آدمی میں احساس کمتری پیدا ہو جاتا ہے - جب جلد کا فعل گندگی سے متاثر ہوتا ہے تو جلد کے کام کا بوجھ گردوں پر پڑتا ہے اور انھیں ضرورت سے زیادہ کام کرنا پڑتا ہے - اس لیے گردوں میں کئی قسم کی خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں - جلد کو صاف رکھنے کے لیے نہانا بہت ضروری ہے لیکن زیادہ دیر نہ نہائیں کیونکہ اس سے صحت متاثر ہوتی ہے - نہانے کے بعد اپنے علیحدہ تولیے سے جسم کو خشک کر لینا چاہیے - شام کے وقت یعنی سونے سے پہلے غسل کرنا زیادہ بہتر ہے - گندی جلد کی وجہ سے جو جلد پر موجود اعصابی (حسی) مراکز کا جال ہوتا ہے مجروح ہوتا ہے ، جس سے قوت حس اور اعصابی خلل واقع ہو جاتا ہے - میل کی وجہ سے جلد مرطوب رہتی ہے جس سے جسمانی قوت مدافعت کم ہوتی رہتی ہے جس کی وجہ سے زکام ، نزلہ ، گلے کی خراش ، پٹھوں کے درد جیسی خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں - نہانے کے بعد مناسب دھلا ہوا آرام دہ جاذب لباس جو کہ موسم کے مطابق ہو پہننا چاہیے -

بالوں کی حفاظت (Care of Hair)

بالوں کی صفائی کے لیے بھی ہر روز غسل کرنا ضروری ہے - بالوں کو صابن سے دھو کر خشک کر کے ہلکے سے نباتاتی تیل کی

مالش کرنا بہتر ہے - بالوں کی ورزش کے لیے ہمیشہ سونے سے پہلے سونے کے بعد اور دن میں کئی بار کنگھی کرنا چاہیے - ہمیشہ اپنی علیحدہ صاف ستھری کنگھی استعمال کرنا ضروری ہے - ورنہ دوسرے کی کنگھی سے بالوں کی بیماریاں لگنے کا خطرہ ہوتا ہے - چھوٹے بال بہتر ہیں کیونکہ ایسے بالوں کی آسانی سے صفائی کی جا سکتی اور ان کے دھونے کی صورت میں زیادہ صابن یا تیل بھی صرف نہیں ہوتا - بڑے بال دھونے کے لیے سستی سی محسوس ہوتی ہے - چھوٹے بال دھونے کے لیے ایسا احساس پیدا نہیں ہوتا ہے - چھوٹے بالوں سے بستر اور کپڑے بھی زیادہ گندے یا چکنے نہیں ہوتے -

دانتوں کی حفاظت (Care of Teeth) :

گندے دانتوں کی درزوں میں بہت سے غذائی مادے جمع رہتے ہیں جن میں کئی بیماریوں کے جراثیم پلتے رہتے ہیں اور کئی قسم کے زہریلے مادے بھی خارج ہوتے رہتے ہیں - اگر اسی گندے منہ سے خوراک کھائی جائے یا سانس لیا جائے تو یہی جراثیم اور زہریلے مادے ہمارے جسم میں جا کر کئی بیماریوں کا موجب بنتے ہیں - مثلاً ہاضمے کی خرابی ، سانس کی نالی و حلق کی خرابی وغیرہ - چونکہ اس عمل سے دانتوں کی جڑیں بھی کمزور پڑ جاتی ہیں لہٰذا دانتوں کو کئی بیماریاں لگنے کے امکانات پیدا ہو جاتے ہیں - دانت عمر سے پہلے خراب اور گرنے لگ جاتے ہیں - اُن کی قدرتی چمک جو انسانی خوبصورتی کا باعث ہوتی ہے ، وہ بھی متاثر ہوتی رہتی ہے - لہٰذا ہمیشہ سونے سے پہلے اور سونے کے بعد ضرور مسواک کرنی چاہیے اور کھانا کھانے سے پہلے اور کھانا کھانے کے بعد ضرور دانت صاف کرنے چاہییں - دانتوں کی صحیح اشو و نما کے لیے دودھ ، اچھی طرح دھلے ہوئے پھل اور کچی سبزیوں کا استعمال ضروری ہے - دانتوں کی خرابی کی صورت میں فوری ڈاکٹری مشورہ حاصل کرنا چاہیے -

آنکھوں کی دیکھ بھال (Care of Eyes)

آنکھیں بڑی نعمت ہیں ۔ ان کی حفاظت کرنا ہم سب کا فرض اولین ہے تاکہ ہم صحیح طور سے اللہ تعالیٰ کا شکریہ ادا کر سکیں ۔ آنکھوں کی حفاظت کے لیے بھی باقاعدہ غسل ضروری ہے ۔ اس کے علاوہ کئی بار منہ کو ٹھنڈے پانی سے دھو کر تولیے سے خشک کر لینا چاہیے ۔ آنکھوں کی صفائی کے لیے ہمیشہ دھلا ہوا صاف رومال استعمال کرنا ضروری ہے ۔ آنکھوں کو ہاتھ سے ہرگز نہ صاف کیجیے ۔ تیز یا مدھم روشنی اور چلتی ہوئی گاڑی میں مطالعہ نہ کریں ۔ آنکھوں کو تیز ہوا کے جھونکے ، گرد و غبار اور مکھیوں کی پیدا کردہ غلاظت سے ہمیشہ محفوظ رکھیے ۔ آنکھوں کی خرابی اور بینائی کی خرابی کی صورت میں فوری ڈاکٹری مشورہ ضروری ہے ۔ آنکھوں کو مرطوب ہوا سے بھی بچانا چاہیے ۔ آنکھوں کی حفاظت کے لیے سگریٹ نوشی سے بالکل پرہیز کریں ۔ ایسی خوراک کا زیادہ استعمال کریں جس میں حیاتین "الف" موجود ہوں ۔ مثلاً مکھن ، گاجر ، پھل ، دودھ ، انڈا ، مچھلی وغیرہ ۔

ناک کی حفاظت (Care of Nose)

ناک کا تعلق عمل تنفس سے ہے ۔ یعنی اس کی خرابی سے حلق ، ناک ، نرخرہ اور پھیپھڑے متاثر ہو سکتے ہیں ۔ ناک کا راستہ قدرت نے بہت لمبا اور خمیدہ بنایا ہے جس میں بال ہوتے ہیں اور ایک رقیق سا مادہ خارج ہوتا رہتا ہے جو اس گزرگاہ کو تر رکھتا ہے ۔ جب ہوا اس کے ذریعے پھیپھڑوں میں جاتی ہے تو ہوا میں موجود خاکی ذرات اور دیگر کثافتیں ناک کے بالوں اور ناک کی نمدار سطح پر رک جاتے ہیں ۔ صاف ہوا پھیپھڑوں میں جاتی ہے ۔ دوسرے پھیپھڑوں میں ہوا کے پہنچنے سے پہلے ہوا کا درجہ حرارت وہی ہو جاتا ہے جو کہ ہمارے جسم کا ہوتا ہے ۔

ناک کی حفاظت کے لیے دن میں کم از کم پانچ بار ناک میں پانی ڈال کر صاف کرنا ضروری ہے جو وضو کی صورت میں بھی پورا ہو سکتا ہے ۔ اس کے بعد ناک کو کسی صاف رومال سے صاف کرنا چاہیے۔ ناک میں پانی ڈالنے سے ناک کی نمی برقرار رہتی ہے جو زیادہ بہتر طریقہ سے اپنا کام سر انجام دینے کے قابل ہو جاتی ہے ۔ ناک کی حفاظت کے لیے ہمیشہ نزلہ و زکام ، کھانسی ، گلے کی خرابی سے اپنے آپ کو محفوظ رکھیے ۔

لباس (DRESS)

اہمیت :

جسم کے درجہ حرارت کو قائم رکھنے ، گرمی ، سردی ، بارش ، ہوا اور چوٹ پھینٹ سے بچانے کے لیے اور تہذیب و شائستگی کے لیے لباس کی بڑی اہمیت ہے ۔ لباس روئی ، ریشم ، اون ، پٹ سن اور نائلون سے تیار کیا جاتا ہے ۔

لباس کا انتخاب کرتے ہوئے اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ لباس ایسا ہو کہ جسم کی حرارت کو خارج نہ کرے اور نمی کو جذب کر لے ۔ اس مقصد کے لیے مسام دار لباس اچھا ہوتا ہے ۔ گرمی میں سفید اور سردی میں رنگدار لباس بہتر ہوتا ہے ۔ لباس کے انتخاب میں معاشرے کی روایات کو بھی پیش نظر رکھنا چاہیے ۔

تنگ لباس پہننے کی خرابیاں :

تنگ لباس پہننے سے جسم کی حرارت آسانی سے خارج ہو جاتی ہے ۔ اعضاء کی قدرتی حرکت میں خلل انداز ہو کر کئی قسم کی جسمانی پیچیدگیوں کا موجب ثابت ہوتا ہے ۔ اس سے جسمانی قوت ضائع ہوتی رہتی ہے جس سے قوت مدافعت تک کمزور اور جسمانی ساخت بگڑ جاتی ہے ۔

ضرورت سے زیادہ لباس پہننے سے بھی جسمانی قوت مدافعت کم ہو جاتی ہے ، جس سے زکام ، نزلہ ، کھانسی جیسی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں - اس کے ناجائز دباؤ سے پٹھے تھک کر درد کرنے لگتے ہیں -

احتیاط

گرمی میں ہر روز اور سردی میں ہفتہ میں تقریباً دو بار کپڑوں کو صابن سے دھو کر دھوپ میں سکھا کر استری کر کے پہننا چاہیے- مریض کے کپڑوں کو دھونے سے پہلے پانی میں خوب ابال لینا چاہیے - اگر ممکن ہو تو مریض کے کپڑوں کو ضائع کر دینا چاہیے -

ورزش (EXERCISE)

تندرستی ہزار نعمت ہے لیکن اس نعمت کے لیے اللہ تعالیٰ کا شکر گزار ہونا چاہیے اور تندرستی کو برقرار رکھنا چاہیے - علم صحت سے یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ یہ ضروری نہیں کہ موت سے پہلے انسان بیمار اور لاغر ہو جائے ، بلکہ آخری دم تک بھی ایک با اصول آدمی صحتمند رہ سکتا ہے - لٰہذا صحتمند اور خوشحال رہنے کا راز صحت کے اصولوں کی پابندی خصوصاً باقاعدہ ورزش میں پنہاں ہے - باقاعدہ ورزش کی عادت سے موجودہ اور آئندہ آنے والی بیماریوں سے بچا جا سکتا ہے ، اس کے لیے ورزش کی اہمیت کو سمجھنا نہایت ضروری ہے - باقاعدہ ورزش جسم میں قوت مدافعت کو تقویت پہنچاتی ہے - جس سے انسان کئی قسم کے جراثیم سے پیدا ہونے والی بیماریوں سے محفوظ رہ سکتا ہے - ورزش سے کھل کر پسینہ آتا ہے جس سے جلد کے مسام کھل جاتے ہیں اور دل کی کارکردگی بہتر ہو جاتی ہے - ورزش کے دوران خون تیز ہوتا ہے ، جس سے زیادہ سے زیادہ ہضم شدہ غذائیت خلیوں اور بافتوں تک پہنچتی ہے - جسمانی نشو و نما کا عمل تیز ہو جاتا ہے اور جسم خوبصورت ، چست اور سڈول بن جاتا ہے - جسم میں ہضم شدہ غذائی اجزاء کی تکسید (سست جلنے) کا عمل تیز ہو

جاتا ہے جس سے زیادہ بھوک لگتی ہے اور اس سے خوراک کا عمل ہضم بہتر اور تیز ہو جاتا ہے ۔ پھیپھڑوں میں زیادہ سے زیادہ صاف ہوا پہنچتی ہے جس سے گندہ خون صاف ہوتا ہے ۔ خون میں زیادہ سے زیادہ آکسیجن شامل ہوتی ہے جو جسم میں ہضم شدہ غذا کی کاربن کے ساتھ مل کر جلنے کے عمل کو تیز کر دیتی ہے جس سے کام کرنے کی قوت اور حرارت حاصل ہوتی ہے ۔ یاد رکھیے اگر کسی بند جگہ یا گندی جگہ ورزش کی جائے تو یہی عمل اس کے برعکس صورت اختیار کر لیتا ہے ۔

ورزش سے عضلات مضبوط ہوتے ہیں اور دماغی اور جسمانی اعضاء کے درمیان ایک صحتمند رابطہ قائم ہو جاتا ہے جس سے ایک صحتمند انسان صحیح انداز میں اپنے اعضاء اور اپنے پٹھوں سے کام لے سکتا ہے۔ ورزش سے نشو و نما بہتر طریقہ سے ہوتی ہے بشرطیکہ بہت زیادہ ورزش نہ کی جائے ۔ ورزش دماغ کو فرحت بخشتی ہے ، جس سے وہ کئی ذہنی مشکلات کا سامنا صحت مندانہ طریقے سے کر سکتا ہے ۔ اس طرح ایسا آدمی اچھے خیالات اور جذبات کا مالک بن جاتا ہے ۔

ورزش کرنے کے طریقے :

اچھی صحت کے لیے ہمیشہ ایسی ورزش کا انتخاب ضروری ہے جو آپ کی عین پسند کے مطابق ہو اور جسے آپ کرنے میں کسی قسم کی تکلیف یا بوجھ محسوس نہ کریں ۔ ورزش کے لیے وقت کا تعین بھی اسی لحاظ سے کیا جائے کہ جتنی دیر آپ ورزش کرتے ہیں اس میں کوئی تکلیف یا بوجھ سا نہ محسوس کریں ۔ اگر کوئی شخص عام ورزش کے علاوہ کوئی اور مشکل قسم کی ورزش کرنا چاہتا ہے تو اس کے لیے ضروری ہے کہ وہ اس سلسلہ میں کسی ڈاکٹر سے مشورہ کرے ۔ خصوصاً مقابلوں کے کھیلوں میں حصہ لینے سے پہلے ڈاکٹری مشورہ نہایت ضروری ہے ۔ عام ورزش میں درج ذیل سرگرمیاں شامل ہیں :

(1) جو ورزش کی جائے اس سے پہلے اپنے جسم کو خوب

"(Warm up)" کر لینا چاہیے - یہ اس لیے بھی ضروری ہے کہ اعضاء خصوصاً پھیپھڑے اس قابل ہو جائیں کہ ان کی آیندہ کارکردگی تیز اور زیادہ مفید ہو جائے۔ اس کے لیے مضبوط عضلات والے حصوں مثلاً ٹانگوں کی حرکات دوڑنے کی سی شکل میں تیز تیز کریں - یہ خیال رہے کہ یہ اتنا بھی زیادہ نہ ہو کہ سانس پھولنے لگے - اگر ایسا ہونے لگے تو فوراً رک جائیں ۔خصوصاً لڑکیوں کو لڑکوں کے مقابلے میں زیادہ سرگرمیاں نہیں کرنی چاہییں -

(2) بہترین جسمانی سرگرمیاں یا ورزش وہ ہوتی ہے جس میں جسم کے زیادہ سے زیادہ اعضاء ، پٹھے و جوڑ حرکت کر سکیں - اس اصول کی بنیاد پر کئی خاص ورزشوں کو متوازن ورزشیں بھی کہہ سکتے ہیں - مثلاً چہل قدمی ، دوڑنا ، تیرنا ، کشتی چلانا یا دیگر ٹیم گیمیں -

(3) ورزش کے لیے صبح کا وقت اور کھلی جگہ مثلاً پارک کھیل کے میدان زیادہ بہتر ہیں - ورنہ کم از کم جس کمرے میں آپ ورزش کریں وہ ہوادار ہونا چاہیے اور اس میں بھی کھڑکی یا دروازے کے پاس کھڑے ہو کر ورزش کریں تاکہ زیادہ سے زیادہ ہوا دستیاب ہو سکے -

(4) ورزش کے دوران اپنے ذہن پر کسی قسم کا بوجھ نہ آنے دیں - یہ تمام سرگرمیاں آزاد خیالی اور قدرتی انداز میں ہونا چاہییں تاکہ ذہنی و جسمانی نشو و نما بہتر انداز میں ممکن ہو سکے -

(5) ورزشی سرگرمیاں جتنی ممکن ہو سکیں دلچسپ اور خوش کن ہوں - اس سے جسمانی و ذہنی نشو و نما بہتر ہوتی ہے - سب سے بہتر یہ ہے کہ جسمانی سرگرمیوں (ورزش) کو بطور مشغلہ کیا جائے -

نیند :

ہماری زندگی کا ایک تہائی حصہ بستر میں گزرتا ہے - ہمارے لیے ہر روز سونا ضروری ہے تاکہ جسم کے تمام خلیے دن بھر کی تھکاوٹ کے بعد بحال ہو جائیں کیونکہ دن کو کام کاج کے دوران بہت سے خلیے ٹوٹ پھوٹ جاتے ہیں جس سے ان کی تعداد کم ہو جاتی ہے - دن میں ہمارے عضلات بعض اوقات اتنا کام کرتے ہیں کہ پھیپھڑے اور خون اس کے مطابق کافی آکسیجن مہیا کرنے سے قاصر رہ جاتے ہیں - اس طرح عضلات میں O_2 کا خسارہ ہوتا چلا جاتا ہے جو رات کو سونے کے دوران پورا ہو جاتا ہے اور عضو کے کام کرنے سے پیدا شدہ لیکٹک ایسڈ (Lactic Acid) کا بننا جو دن میں تھکاوٹ کا موجب ہوتی ہے ، وافر مقدار میں آکسیجن سے تکسید ہو کر اس کی تلافی ہو جاتی ہے - رات کے وقت بیشتر دن میں پیدا شدہ فاسد مادے خون کے ذریعے گردوں ، جلد اور پھیپھڑوں کے ذریعے خارج ہو جاتے ہیں - اس طرح عضلات اور بافتوں کو کافی آرام ملتا ہے جن میں دن کا کام کرنے کے لیے کافی ایندھن اکٹھا ہو جاتا ہے - ہمارا دماغ کچھ دیر کے لیے دن کی پریشانیوں سے ہٹ کر اپنی کھوئی ہوئی قوت کو دن میں کام کرنے کے لیے بحال کر لیتا ہے - پُر سکون نیند ہی سب سے بہتر آرام ہے -

ہمیں کتنی دیر سونا چاہیے

عمر	گھنٹے	منٹ
7 —6 سال	11	14
9 —8 ,,	10	42
11—10 ,,	9	56
13—12 ,,	9	36
15—14 ,,	6	6
17—16 ,,	8	30
19—18 ,,	8	16

ایک بوڑھے کو جوان سے زیادہ اور ایک عورت کو مرد کے مقابلہ میں زیادہ سونا چاہیے۔

پُرسکون نیند کے لیے ضروری تیاریاں :

سونے سے پہلے کچھ دیر چہل قدمی کرنی چاہیے۔ اس دوران تازہ ہوا میں گہرے گہرے سانس لینے چاہییں۔ سونے سے پہلے کچھ دیر خاموشی سے گزارنا ضروری ہے۔ اس دوران ایسی کتاب کا مطالعہ کیا جا سکتا ہے جو زیادہ دلچسپ بھی نہ ہو۔ اس وقت کوئی غم و غصہ کی بات یا دل میں خیال نہ لانا چاہیے۔ ہلکے سُر کا میوزک مناسب ہے تاکہ آپ کا دن بھر کی سوچ سے دھیان ہٹ سکے۔ سونے سے پہلے ہلکی سی ورزش بھی کی جا سکتی ہے اور اگلے دن کا پروگرام بھی ترتیب دیا جا سکتا ہے۔ آپ سونے سے پہلے مناسب درجہ حرارت کے پانی سے غسل بھی کر سکتے ہیں۔ سوتے وقت نیم گرم دودھ کا استعمال بہت مفید ہے لیکن پیٹ بھر کر نہیں پینا چاہیے۔ بستر میں سوتے وقت گہرے گہرے سانس لیں۔ یہ آپ پچاس مرتبہ کر سکتے ہیں۔ اس سے دماغ کی طرف خون کے دباؤ میں کمی آ جاتی ہے کیونکہ دن میں کام اور سوچ بچار میں خون دماغ کی طرف زیادہ چلا جاتا ہے۔ آپ کسی بھی آرام دہ صورت میں سو سکتے ہیں۔ لیکن بہتر یہ ہے کہ سیدھے کمر کے بل یا کروٹ سے آرام کریں۔ سونے کا کمرہ کھلا ہوادار ہو۔ ایک کمرے میں زیادہ افراد کا سونا مناسب نہیں ہے۔ سوتے وقت منہ ڈھانپ کر نہیں سونا چاہیے ورنہ آپ ہوا کی آکسیجن سے محروم ہو کر زیادہ CO_2 استعمال کرنے پر مجبور ہوجائیں گے جو صحت کے لیے مفید نہیں۔ بستر نرم اور موسم کے مطابق اور صاف ستھرا ہو۔ ایک بستر میں دو افراد کو نہیں سونا چاہیے۔ سونے کی جگہ پر سکون ہو۔ سوتے وقت موٹے تکیے کا استعمال بہتر نہیں ہے۔ یہ اچھی قامت اور صحت کے لیے نہایت ضروری ہے۔

تھکاوٹ (Fatigue)

بعض اوقات جسمانی تھکاوٹ سے ذہنی تھکاوٹ زیادہ محسوس ہوتی ہے - ماہر نفسیات تو یہی کہتے ہیں کہ تھکاوٹ صرف دماغی ہی ہوتی ہے جسمانی نہیں ہوتی یعنی اگر ایک شخص کام کیے جاتا ہے لیکن وہ یہ محسوس نہیں کرتا کہ اس نے بہت کام کیا ہے یا اسے اس کام کے دوران کوئی پریشانی نہ پیش آئے تو وہ کبھی تھکاوٹ محسوس نہیں کرتا - تھکاوٹ جسمانی بھی ہوتی ہے لیکن اس پر ذہنی اثرات کا دخل بھی ہوتا ہے - لٰہذا ذہن کو بدلنے کے لیے ہمیں درج ذیل کئی قسم کے مناسب تعمیری و عملی مشاغل اختیار کرنے چاہییں -

ذہنی و روحانی سکون کے لیے نماز، تلاوت کلام پاک اور علمی کتابوں کا مطالعہ مفید ہوتا ہے - تفریح کے لیے مختلف کھیل بھی جسمانی صحت اور ذہنی سکون کے لیے مفید ہوتے ہیں -

منشیات (Slow Poisons—Norcotics)

تمباکو نوشی :

اس میں ایک زہر نکوٹین ہوتا ہے جو نہایت خطرناک ہے - اس کے ایک قطرے سے آدمی مر جاتا ہے جو اس کے زہریلے اثر کا ثبوت ہے - اس میں غذائیت بالکل نہیں ہوتی ہے بلکہ یہ کھائی ہوئی اور ہضم شدہ غذائیت کو بھی تباہ کر دیتا ہے-بینائی کمزور کر دیتا ہے - معدہ میں تیزابیت پیدا ہوتی ہے، جس سے ہاضمے کا فعل خراب ہو جاتا ہے - ناک، حلق، سانس کی نالی اور پھیپھڑوں کے استر کی جھلی متورم ہو جاتی ہے جس میں سوزش پیدا ہو جاتی ہے - اختلاج قلب کی شکایت ہو جاتی ہے، ذرا سی محنت سے سانس پھولنے لگتا ہے - آنکھ کا اندرونی پردہ سکڑ جاتا ہے جس کا مشاہدہ آنکھ کی پتلی سے کیا جا سکتا ہے - ان امراض سے دل چھ گنا زیادہ بڑھ جاتا ہے - نسوں کے درجہ بدرجہ سکڑنے اور پھیلنے سے خون اور غذا کی رسائی بند ہو جاتی ہے اور موت واقع ہو جاتی ہے -

(الف) خواب آور زہر :

اس میں افیون ، چرس ، بھنگ ، دھتورا ، کلوروفارم ، چنڈو ، کوکین ، نسوار ، تمباکو والا پان اور اس کے مرکبات شامل ہیں۔ اور اس کے زہر کی علامت ہونٹ ، زبان اور منہ سے ظاہر ہوتی ہے۔

(1) اگر ان پر داغ نظر آتے ہیں تو مریض کو قے آور دوا استعمال کرائی جائے۔ اس میں زہر کو بے اثر بنانے کی کوشش کی جائے۔

(2) مریض کو محرک اشیاء کا استعمال کرایا جائے۔

(3) تیزابی زہر کو بے اثر بنانے کے لیے چاک یا میگنیشیا یا دودھ میں پانی اور صابن ملا کر دیا جائے۔ (الکلی سے تعدیل کا عمل)

(4) الکلائی زہر کے لیے سرکہ اور لیموں دیا جائے۔ (تیزاب سے تعدیل کا عمل)

(5) تسکین کے لیے انڈے کی سفیدی یا جو کا پانی دیا جائے۔ اس میں انڈے کی سفیدی کو پھینٹ کر بھی دیا جا سکتا ہے۔

(ب) سوزش پیدا کرنے والے زہر :

یہ منہ اور معدہ میں جلن پیدا کرتے ہیں ، لیکن داغ نہیں پیدا کرتے۔ اس کے اثرات کو ضائع کرنے کے لیے مریض کو قے کرائی جائے۔ قے حلق میں انگلی ڈال کر کرائی جا سکتی ہے یا گلاس میں ایک چمچہ نمک یا دو چھوٹے چمچے روئی ملا کر دیا جائے اور محرک اشیاء استعمال کرائی جائیں۔

اثرات :

نیند کا نہ آنا ، سانس کا آہستہ آہستہ اور بھاری چلنا ، نبض کا کمزور ہو جانا ، چہرے کی زردی ، ہاتھ پاؤں کا ٹھنڈا پڑ جانا۔

(ج) تمباکو والا پان :

تمباکو نوشی میں آپ نے پڑھا ہے کہ تمباکو کے زہریلے مادے مثلاً نیکوٹین دھوئیں کی شکل میں ایک نہایت مفید اور نرم و نازک عضو یعنی پھیپھڑے میں جا کر اس کی کارکردگی کو تباہ کرتا ہے اور وہاں خون میں شامل ہو کر جسم میں دل اور اعصاب کو خاص طور سے نقصان پہنچاتا ہے لیکن تمباکو والا پان کھا لینے کی صورت میں تمباکو براہ راست معدہ میں پہنچ جاتا ہے تو یہ تمباکو نوشی جیسے برے اثرات کے علاوہ جسم میں دیگر مزید زہریلے اثرات پیدا کرتا ہے - اس میں جو چونا اور کتھہ استعمال کیا جاتا ہے یہ بھی کوئی مفید خوراک نہیں کہلا سکتے ، بلکہ یہ نظام انہضام کو بری طرح متاثر کرتے ہیں - ان کا ہاضمے کی نالی کے اندرونی استر اور حلق کے اندرونی استر پر بہت برا اثر پڑتا ہے جس سے ان میں سوزش پیدا ہو جاتی ہے اور اس سے ہاضمے کا عمل بہت متاثر ہوتا ہے - پان کھانے والے لوگوں کو اکثر گلے کی خرابی کی شکایت ہوتی ہے - پان کھانے سے خشکی سی پیدا ہوتی ہے - لہٰذا اس خشکی کو دور کرنے کے لیے پان کھانے والا ضرورت سے زیادہ پیاس محسوس کرتا ہے اور ہچکیاں لینے لگتا ہے جس کا معدے کی کارکردگی پر برا اثر ہوتا ہے -

پان اور نسوار کھانے والا جگہ جگہ تھوک کر اپنی غلاظتیں اور جراثیم پھیلاتا رہتا ہے جس سے صحتمند افراد بہت زیادہ متاثر ہوتے ہیں جگہ بد نما دکھائی دینے لگتی ہے -

اگر کسی معاشرہ یا قوم کو تباہ کرنا ہو تو اس کے افراد میں اسی قسم کی زہر خوری کی عادات پیدا کر دی جائیں اور کچھ معاشرتی زہر گھول دئیے جائیں - مثلاً عریانیت ، فحاشی ، جوا ، چوری وغیرہ - جس سے ایک خوددار معاشرہ بے حس اور خود اپنے آپ کو ذلیل و ناکارہ محسوس کرنے لگتا ہے - یہ احساس نہ صرف اس کی خودداری کو ختم کر کے بے راہ روی میں تبدیل کر دیتا ہے ، بلکہ ایسے بے حس

معاشرے کے افراد کبھی ترقی نہیں کر سکتے ۔ اسی لیے دین اسلام نے نشہ‌آور چیزوں کی ممانعت کی ہے ۔

شراب (Alcohol) :

یہ شکریات اور پھلوں کے رسوں میں جو اللہ تعالیٰ کی نعمتوں یعنی غذائی اجزاء کی غذائیت کو تباہ کر کے بنائی جاتی ہے ۔ یہ عمل بیکٹیریا کی مدد سے ہوتا ہے ۔ آخر میں اس کے اندر غذائی مادوں کے زہر میں تبدیل ہونے کی وجہ سے بیکٹیریا تک مر جاتے ہیں کیونکہ یہ زہر کی ایک خاص شکل اختیار کر لیتا ہے ۔

خرابیاں :

شراب دوسری نشہ آور چیزوں کے مقابلہ میں زبردست زہر ہے ۔ اس کے زہریلے اثر کا یہ بھی ثبوت ہے کہ اس میں اگر مچھلی یا کیچوا ڈال دیا جائے تو وہ مر جاتے ہیں ۔ انڈے کی سفیدی سخت ہو جاتی ہے جو اس بات کا ثبوت ہے کہ لحمیات کو سخت بنا کر بےکار کر دیتا ہے ۔ اس طرح یہ خوراک کے لحمیات کو ختم کرنے کے علاوہ خود جسم انسانی کے لحمی اجزاء کے لیے بربادی کا سبب بنتی ہے ۔ یعنی معدہ ، دل ، جگر ، گردے کو متأثر کرتی ہے ۔ اس میں گندی بو آتی ہے اور چونکہ یہ استعمال کے فوراً بعد جسم میں سرایت کر جاتی ہے ۔ لہٰذا اسے پینے کے فوراً بعد سانس کے ذریعے بو آنے لگتی ہے ۔ منہ میں پہنچتے ہی ایک پریشانی کا باعث بنتی ہے جس کے نتیجے میں لعاب دہن تیزی سے جاری ہو جاتا ہے اور منہ سے پاگلوں کی طرح رال بہنے لگتی ہے ۔ اس کی تکلیف سے معدہ کے استر کی جھلی سرخ ہو جاتی ہے ۔ عروق معدہ فضول میں خارج ہو کر ضائع ہوتا ہے جس سے فعل ہضم بری طرح متأثر ہوتا ہے ۔ اس کے زہریلے اثر سے سانس اور قلب کی رفتار تیز ہو جاتی ہے ۔ اس سے جلد کے نیچے خون کی نالیاں پھیل جاتی ہیں جس سے شرابی جسم میں حرارت سی محسوس کرتا ہے لیکن حقیقت میں یہ اصلی حرارت عزیزی کو بھی کم کر دیتی ہے کیونکہ

پھیلی ہوئی خون کی شریانیں زیادہ حرارت خارج کرتی ہیں - شراب میں کوئی غذائیت نہیں ہوتی بلکہ کھائی ہوئی اور ہاضم شدہ خوراک کو بھی تباہ کر دیتی ہے - چونکہ یہ خون کی آکسیجن کے ساتھ جبراً مل کر حرارت اور قوت سی پیدا کرتی ہے - یہ اثر عارضی ہوتا ہے - تھوڑی ہی دیر بعد اس کا نتیجہ افسردگی کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے - اس کا تھوڑا استعمال بھی جسمانی قوت مدافعت کو کم کر دیتا ہے - شرابی اکثر کئی بیماریوں میں مبتلا ہو سکتا ہے - مثلاً زکام ، نزلہ ، کھانسی و بخار - چونکہ انسان جلد اس کا عادی ہو جاتا ہے ، اس لیے اس کے اثرات بھی جلد نمایاں ہو جاتے ہیں -

اس سے بے جا مالی صرفہ ہوتا ہے جس سے گھر کی مالی بد حالی جنم لے لیتی ہے - شرابی معاشرہ کا بد ترین آدمی سمجھا جاتا ہے - ہمیں ہمارا دین سکھاتا ہے کہ شرابی کا ٹھکانا جہنم ہے - شرابی کی اسلام میں بخشش ہی نہیں -

شراب کا جسمانی اعضاء پر اثر :

شراب پینے سے قوت حافظہ اور قوت ارادی کم ہو جاتی ہے - دماغ، تنفس اور دوران خون کے مراکز مفلوج ہو جاتے ہیں - اعصاب کمزور پڑ جاتے ہیں - دل کے فیل ہو جانے کی وجہ سے موت واقع ہو سکتی ہے - سرخ اور سفید جسیموں کی قوت زائل ہو جاتی ہے - جگر کا فعل تباہ ہو جاتا ہے - بغیر شراب ایک آدمی ہر جگہ، ہر موسم اور ہر وقت آرام سے کام کر سکتا ہے ، مگر ایک شرابی نہیں کر سکتا - شرابی کے بچے ضعیف الدماغ اور ضعیف القویٰ پیدا ہوتے ہیں -

گیارھواں باب

جسم کے حرکاتی کل پرزے

ہمارے جسم کے مختلف اعضاء صحت کی حالت میں کام کرتے ہیں۔ اسے علم افعال الاعضاء بھی کہتے ہیں۔ اس کے لیے اعضاء کی بناوٹ کا جاننا ضروری ہے۔

اناٹمی (Anatomy) یعنی جسم انسانی کے اعضاء کو کاٹ کر دیکھنے سے جو علم حاصل ہوتا ہے اس سے ہمیں مختلف اعضاء کی بناوٹ کا علم ہوتا ہے۔ اسے علم تشریح ابدان بھی کہتے ہیں۔

فزیالوجی سے ہمیں جسم انسانی کے مختلف اعضاء کی صحت کی حالت میں کام کرنے اور اس کے معیار کا پتہ چلتا ہے۔ اس طرح اس سے مختلف اعضاء کی صحت کا پیمانہ مقرر کیا جا سکتا ہے۔ یہ اس لیے ضروری ہے کہ اس کے اساس پر آئندہ صحت کے اصول وضع کیے جا سکتے ہیں۔ ورنہ یہ علم نہ ہونے سے کہ صحت کی حالت میں کس عضو کو کیسا ہونا چاہیے یا یہ کس طرح کام کرتا ہے، اسے صحت کی حالت میں رکھنا مشکل بات ہے۔

جسم انسانی مختلف نظام پر مشتمل ہے جو مندرجہ ذیل ہیں:

نظام استخوان، نظام عضلات، نظام انہضام، نظام دوران خون، نظام تنفس، نظام اخراج، نظام اعصاب، نظام انجذاب۔

جوڑ (Joints) :

جہاں دو یا دو سے زیادہ ہڈیاں آ کر ملیں وہ جوڑ کہلاتے ہیں۔ ہمارے جسم میں 206 ہڈیاں اور ان کے 230 جوڑ ہیں۔

جوڑ

(1) غیر متحرک جوڑ
مثلاً کھوپڑی کی ہڈیوں کے جوڑ

ناممکمل جوڑ جو صرف ایک طرف حرکت کر سکیں مثلاً ریڑھ کی ہڈی کے جوڑ

(2) متحرک جوڑ

مکمل جوڑ جو کئی طرف حرکت کر سکیں

مکمل جوڑ

(1) مٹھے اور پیالے کا جوڑ مثلاً مونڈھے کا جوڑ کولہے کا جوڑ

(2) قبضہ دار جوڑ مثلاً کہنی کا جوڑ گھٹنے کا جوڑ انگلیوں کا جوڑ

(3) پھیلنے والے جوڑ مثلاً کلائی کا جوڑ ٹخنے کا جوڑ جو اکڑ نہ سکتے ہوں

(4) چولدار جوڑ مثلاً ریڑھ کی ہڈی کا پہلا مہرہ ایٹلیس اور دوسرا مہرہ ایکسز کا جوڑ

جوڑوں کے فوائد :

(1) یہ تقویت کے ساتھ جسم کی لچک کو قائم رکھتے ہیں۔

(2) ان کی مدد سے ہم چل پھر سکتے ہیں۔

(3) ان کی مدد سے ہم جھک سکتے ہیں ، جسم کے حصوں کو موڑ سکتے ہیں۔

(4) ان کی مدد سے ہم چیزوں کو پکڑ سکتے ہیں۔

(5) ان کی مدد سے ہر قسم کی حرکت کر سکتے ہیں۔

(6) ان کی وجہ سے ہڈیوں کو دراز قد نہیں ہونا پڑتا۔ وہ چھوٹی رہ کر بھی زیادہ مضبوط رہتی ہے۔

نس یا ٹنڈن (Tendon):

(1) یہ لچکدار اور سفید رنگ کی ڈوریاں ہیں جو پٹھوں کو ہڈیوں سے ملاتی ہیں۔

(2) غیر ارادی پٹھوں میں نہیں پائی جاتیں۔

(3) یہ پٹھوں کی کارکردگی کو بہتر بناتی ہیں۔

(4) پٹھے سکڑتے ہیں تو وہ نسوں کو کھینچتے ہیں چونکہ اس نس کا اگلی ہڈی سے تعلق ہوتا ہے۔ لہٰذا جب نس کھنچتی ہے تو یہ اگلی ہڈی کو کھینچ لیتی ہے۔ اس کے برعکس پٹھا پھیلتا ہے تو نس آگے کی طرف ہوتی ہے جس سے اگلی ہڈی اپنی پہلی حالت پر آ جاتی ہے۔ سب سے بڑی نس ایکیلاس (Achillas) ہے جو پنڈلی کے پٹھوں کو ایڑی کی ہڈی سے ملاتی ہے مگر اسے کاٹ دیا جائے تو انسان چل پھر نہیں سکتا اور نہ ہی کھڑا رہ سکتا ہے۔

کری ہڈی:

(1) یہ سخت مضبوط اور لچکدار بافت سے بنی ہوتی ہے۔

(2) اس میں اعصاب اور خون کی نالیاں نہیں ہوتیں۔

(3) یہ نرم اور لچکدار ہوتی ہے۔

(4) یہ جوڑ بنانے والی ہڈیوں کے سروں پر چڑھی ہوتی ہے۔

(5) جس سے وہ ہڈیوں کی حرکت کے دوران انہیں گھسنے سے بچاتی ہے ۔

(6) جوڑوں کے درمیان لچک پیدا کرتی ہیں ۔

(7) ہڈیوں میں چکناہٹ رکھتی ہے جس سے جوڑ آسانی سے حرکت کرتے ہیں ۔

(8) یہ شاک آبزرور کا کام بھی دیتی ہے ۔

(9) کان، ناک وغیرہ کی ہڈیوں کے سرے پر یہ اس لیے ہوتی ہے کہ نرخرے کی دیواریں آپس میں مل کر بند نہ ہو جائیں ۔

(10) گردن آسانی سے حرکت کر سکتی ہے ۔

رباط (Ligaments) :

(1) یہ نہایت مضبوط اور لچکدار بند ہیں جس سے جوڑوں کی ہڈیاں بند ہوتی ہیں ۔

(2) ان کے لچکدار ہونے سے ہڈیاں آزادانہ حرکت کر سکتی ہیں۔

(3) یہ جوڑوں کو اترنے سے بچاتی ہیں ۔

نظام عضلات (Muscular System)

عضلات

(1)
چھوٹے اور نازک عضلات
مثلاً آنکھ کے عضلات اور
گوشت کے بہت باریک ریشے
ہوتے ہیں جو جھلی سے وابستہ
ہوتے ہیں ۔

(2)
بڑے اور مضبوط عضلات
مثلاً ٹانگوں کے عضلات۔
ورزشی آدمی کے عضلات
بہت مضبوط ہوتے ہیں ۔

عضلات

(1) ارادی عضلات

یہ ہمارے ارادے سے کام کرتے ہیں یہ ہمارے جسم کا نصف حصہ ہیں - ان کی حرکت حرام مغز اور دماغ کے اعصاب کے زیر اثر ہوتی ہے -

(2) غیر ارادی عضلات

مثلاً خون کی نالیوں آلات انہضام سانس کی نالی، آلات تناسل، مثانہ اور آنکھ کی پتلی میں ہوتے ہیں اس میں Unstriped Muscles ہوتے ہیں ان کا حکم حرام مغز سے صادر ہوتا ہے ۔

(3) قلبی عضلات

بناوٹ کے لحاظ سے یہ ارادی عضلات سے ملتے جلتے ہیں - بعض غیرارادی عضلات کی خاصیت رکھتے ہیں - یہ عضلات مرکزی نظام اعصاب کے بھی تحت ہوتے ہیں -

(1) استخوانی عضلات

جو کسی ہڈی سے جڑے ہوتے ہیں - مثلاً بازو اور ٹانگوں کے عضلات - یہ درمیان سے موٹے اور کناروں سے پتلے ہوتے ہیں- یہ سروں پہ سفید مضبوط اور غیر لچکدار ڈوروں میں تبدیل ہو جاتے ہیں جو نس (Tendons) کے ذریعے پٹھے دوسری ہڈی سے جڑے ہوتے ہیں ۔ پٹھے کا جو سرا کسی ساکن ہڈی سے پٹھے کو ملاتا ہے وہ پٹھے کی جڑ (Origin) کہلاتا ہے اور جو سرا کسی متحرک ہڈی سے ملا ہو ، اسے (Insertion) کہتے ہیں -

(2) جلدی عضلات

جو عضلات جلد کے نیچے پائے جاتے ہیں - انہیں جلدی عضلات کہتے ہیں جن سے بعض اوقات اور بعض حالات میں بال کھڑے ہو سکتے ہیں -

عضلات کی بناوٹ :

عضلاتی ریشوں کو خوردبین سے دیکھا جا سکتا ہے لیکن بعض اس قدر چھوٹے ہوتے ہیں کہ ان کا خوردبین سے دیکھنا بھی مشکل ہوتا ہے - یہ ریشوں کی صورت میں بہت سے مل کر ایک بنڈل بناتے ہیں جن کے اوپر ایک جھلی دار غلاف چڑھا ہوتا ہے - یہ خون کی شریانوں سے خون حاصل کرتے ہیں - ہمارے جسم میں تقریباً 500 عضلات ہیں -

عضلات کے فوائد :

(1) ان کے ذریعے اعضاء کو حرکت دے سکتے ہیں - ایک جگہ سے دوسری جگہ جا سکتے ہیں -

(2) ہڈیوں اور دوسری چیزوں کو حرکت دے سکتے ہیں - مثلاً آنتوں کے عضلات کے سکڑنے سے لہروں کی سی حرکت پیدا ہوتی ہے جس کی وجہ سے خوراک نیچے جاتی ہے -

(3) جلد کے عضلات بالوں میں حرکت پیدا کرتے ہیں -

(4) یہ ہڈیوں اور ان کے جوڑوں کی حفاظت کرتے ہیں -

(5) یہ جسم کو خوبصورت اور سڈول بناتے ہیں -

(6) بعض عضلات سانس لینے میں مدد دیتے ہیں - مثلاً ڈایا فرام اور پسلیوں کے درمیان کے عضلات -

(7) بعض عضلات خوراک کے چبانے میں مدد دیتے ہیں - مثلاً منہ اور جبڑے کے عضلات -

---

بارھواں باب

جسمانی اہلیت اور اس کی اہمیت

(PHYSICAL FITNESS AND ITS IMPORTANCE)

انسانی جسم کے کچھ نظام غیر ارادی حرکات کے تابع ہیں اور کچھ ارادی حرکات کے تحت کنٹرول ہوتے ہیں - جو نظام غیر ارادی حرکت کے تابع ہیں ان کی کارکردگی کے لیے انسان کو اتنا تردد نہیں کرنا پڑتا - مثال کے طور پر نظام تنفس یا نظام دوران خون کی کارکردگی ایک طرح سے خود کار عمل کی رہین منت ہے - اس کے برعکس کچھ نظام ایسے ہیں جن کی کارکردگی ارادی حرکت کے ساتھ وابستہ ہے - مثلاً عضلات کی نشو و نما اور ترقی حرکت کی مقدار پر منحصر ہے - ایک لوہار جو لوہا کوٹنے کا کام کرتا ہے اس کے بازوؤں کے عضلات مضبوط ہوں گے جبکہ زیادہ پیدل چلنے والے شخص کی ٹانگوں کے عضلات کی نشو و نما بہتر ہوگی - گویا عضلات کی کارکردگی بہتر بنانے کے لیے ہمیں کسی نہ کسی طرح کی سرگرمی یا ورزش کی ضرورت رہتی ہے اور کسی کام کی بہتر طریقہ سے انجام دہی کے لیے ہمیں عضلات کی بہتر کارکردگی درکار ہوتی ہے - انسانی جسم کے تمام نظاموں کا ایک دوسرے پر مکمل انحصار اور آپس میں نہایت گہرا تعلق ہے- جب نظام عضلات کی کارکردگی بہتر ہوگی تو غیرارادی حرکت کے تابع نظاموں کی کارکردگی میں از خود بڑھاوا آئے گا -

ہر انسان جسمانی اہلیت اور موزونیت اور تنو مندی میں یقین رکھتا ہے لیکن مشکل اور پیچیدہ سوال یہ ہے کہ جسمانی اہلیت کس

کام کے لیے ہونی چاہیے - ظاہر ہے ایک بوڑھے شخص ، درمیانی عمر کی گھریلو خاتون ، لڑنے والے سپاہی ، سکول یا کالج کے طالب علم، ایک کھلاڑی اور کم عمر بچے کے لیے جسمانی اہلیت اور کارکردگی کے یکساں معیار مقرر نہیں کیے جا سکتے۔ تاہم عملی طور پر ہماری ضروریات کا تعلق ایسی جسمانی اہلیت سے ہے جس کے ذریعے ہم مؤثر طور پر روزمرہ کے کام اور متعلقہ سرگرمیاں سرانجام دے سکیں -

شاید ہی کوئی دن ایسا گزرتا ہو جب اخبارات میں زندگی کے ہر شعبے کے لیے جسمانی اہلیت اور استعداد کی ضرورت کا حوالہ نہ دیا گیا ہو - طب کے پیشے سے متعلق افراد سے اکثر سننے میں آتا ہے کہ موٹاپے کی بیماری عام ہو رہی ہے - یا آج کے مشینی دور میں انسانی زندگی سہل پسندی کا شکار ہے یا یہ کہ موجودہ تہذیب کے نہایت پیچیدہ مسائل کی وجہ سے ذہنی اور اعصابی بیماریوں میں اضافہ ہو رہا ہے - دوسری طرف تعلیم جسمانی اور کھیلوں سے متعلق افراد کھیلوں میں اچھے یا برے نتائج اور معیار کو جسمانی اہلیت سے منسلک سمجھتے ہیں -

عام طور پر لوگ کھیلوں کے مقابلوں میں شرکت کے لیے جسمانی اہلیت کی ضرورت سے آگاہ ہیں لیکن وہ اکثر اس بات کا احساس نہیں کرتے کہ روزمرہ کی ضروریات کے حصول کے لیے انہیں کس طرح کی جسمانی کارکردگی کی ضرورت ہے - چنانچہ تعلیم جسمانی کے اساتذہ کا فرض ہے کہ وہ طلبا کو جسمانی اہلیت اور استعداد کی ضرورت اور نوعیت سے تعلیم جسمانی کی سرگرمیوں اور ان کے مفید نتائج کے ذریعے آگاہ کریں -

مذکورہ بالا بیانات کی روشنی میں واضح ہوا کہ جسمانی اہلیت سے مراد جسم کی وہ صلاحیت ہے جسے بروئے کار لا کر ایک شخص زیادہ سے زیادہ اور مؤثر کارکردگی کا مظاہرہ کرتا ہے - جسم کی عام درستی اور بہتری کے علاوہ سخت اور دشوار قسم کے کام کرنے کی استعداد بھی جسمانی اہلیت سے منسوب ہے - دوسرے الفاظ میں جسمانی

اہلیت اس کیفیت کا نام ہے جب ایک شخص کم سے کم وقت میں کسی طرح کی تھکاوٹ یا تناؤ محسوس کیے بغیر زیادہ سے زیادہ بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرتا ہے اور پھر بھی اس میں اتنی قوت محفوظ رہتی ہے کہ وہ کسی ناگہانی صورت حال کا مقابلہ کر سکے ۔ اس ضمن میں جسم کی کارکردگی کی استعداد (Physical Work Capacity) کا تصور بھی خاصا مقبول ہے جس کے معنی ہیں زیادہ سے زیادہ کام کی وہ سطح جس کا کوئی فرد اہل ہو ۔

ماہرین نے جسمانی اہلیت کو ناپنے کے لیے ٹسٹوں کے بہت سے طریقے وضع کیے ہیں جن میں دوڑنا ، اچھلنا ، پھینکنا ، وال بار ہاتھوں سے پکڑ کر بازوؤں کے زور پر جسم کو بار بار اوپر اٹھانا (Pull-ups) اور ہاتھوں کے ذریعے ڈنڈ نکالنا (Push-ups) وغیرہ شامل ہیں ۔ یہ ٹسٹ جنھیں مجموعی اہلیت کے ٹسٹ کہا جاتا ہے ، جسمانی اہلیت کے درج ذیل قسم کے عناصر کو ناپنے میں مدد دیتے ہیں :

(1) قوت (Strength) ، (2) رفتار (Speed) ،
(3) مستعدی (Agility) ، (4) برداشت (Endurance) ،
(5) طاقت (Power) ، (6) باہمی ربط (Coordination) ،
(7) توازن (Balance) ، (8) لچک (Flexibility) ،
(9) جسمانی کنٹرول (Body control) ۔

مذکورہ بالا کوائف سے ظاہر ہے کہ جسمانی اہلیت بہت سے عناصر کا مجموعہ ہے ۔ ان میں سے بعض عناصر کے باہمی اشتراک سے ایک نیا عنصر جنم لیتا ہے جیسے رفتار اور قوت کے باہمی اشتراک عمل سے طاقت کا عنصر پیدا ہوتا ہے ۔ کچھ عناصر کا دوسروں کی نسبت جسمانی اہلیت پر مجموعی اثر زیادہ ہوتا ہے ۔ کچھ عناصر بآسانی ناپے جا سکتے ہیں جبکہ بعض کا ناپنا مشکل ہوتا ہے ۔ ان میں سے اکثر عناصر کو سرگرمیوں یا ورزشوں کے ذریعے ترقی دی جا سکتی ہے ۔

تعلیم جسمانی کے پروگراموں میں عمل درآمد کے لیے جن عناصر کا

انتخاب کیا جاتا ہے ان میں رفتار ، لچک ، قوت برداشت اور طاقت کے عنصر شامل ہیں ۔

مناسب جسمانی اہلیت اور استعداد کے بغیر نہ صرف یہ کہ انسان بھرپور خوشگوار اور مؤثر زندگی نہیں گزار سکتا بلکہ اسے اپنی ضروریات کے لیے بھی دوسروں کا دست نگر رہنا پڑتا ہے ۔ زندگی میں موجود مشکلات اور مصائب کا مقابلہ کرنے کے لیے کسی شخص میں موزوں جسمانی استعداد کا ہونا بے حد ضروری ہے ۔ تعلیم جسمانی اور کھیلوں کے پروگراموں میں جسمانی اہلیت اور استعداد کی اہمیت اور افادیت اور بھی واضح ہے کیونکہ جب تک کسی کھلاڑی کی جسمانی کارکردگی بہتر نہیں ہوگی، وہ صحیح طور پر شخصی ، ادارتی، علاقائی یا ملکی نمائندگی نہیں کر سکتا ۔ معیار کے اعتبار سے کھیلوں میں اعلیٰ مدارج حاصل کرنا بھی تب ہی ممکن ہے جب کسی شخص کی جسمانی اہلیتیں اس کی ذہنی صلاحیتوں کے ساتھ پوری طرح مطابقت رکھتی ہوں ۔ چنانچہ کسی بھی شعبۂ زندگی میں مناسب جسمانی اہلیت کے بغیر بہتر کارکردگی کا تصور ناممکن ہے ۔

کھلاڑی کے اوصاف

صداقت یا سچائی ایک جوہر ہے جس سے ہر نیکی جنم لیتی ہے ۔ قومی کردار کی تشکیل اور اس میں حسن و خوبی اور پختگی پیدا کرنے میں اس جوہر کے عناصر کارفرما ہوتے ہیں اور اس طرح کے جوہر اور عناصر کی افزائش مخصوص تربیت کی رہین منت ہے ۔ انسانی کردار کی کچھ خوبیاں ایسی ہیں جو کسی فرد کو اچھا اور مفید شہری ثابت کرتی ہیں اور کچھ خامیاں یا خرابیاں ایسی ہوتی ہیں جن کی وجہ سے کوئی شخص معاشرے کا ناسور ثابت ہو سکتا ہے ۔ اس طرح کی خوبیاں یا خرابیاں پیدا ہونے کی تمام تر ذمہ داری اس تربیت پر ہے جو کسی فرد کو میسر آتی ہے ۔ انسانی ماحول اس کی تربیت گاہ ہے اور ماحول میں گھر ، سکول ، معاشرہ ، کھیل کے میدان ، تفریح گاہیں وغیرہ سب شامل ہیں ۔

سیکھنے کا عمل تجربات سے عبارت ہے - ہر تجربے میں کامیابی اور ناکامی کے دونوں پہلو موجود ہیں لیکن کسی تجربے کی کامیابی یا ناکامی اتنی اہم نہیں جتنا یہ کہ ہر دو صورتوں میں انسانی رد عمل کیا ہوتا ہے - اسی طرح ہار یا جیت اتنی اہم نہیں جتنی کہ کھیلوں میں شرکت اہم ہے - زندگی میں فتح مندی یا کامیابی اتنی اہم نہیں جتنی کہ کسی چیز کے حصول کی کوشش اہم ہے -

کھیل کا میدان ایسی درسگاہ ہے جہاں عمل اور رد عمل کی مؤثر تعلیم حاصل ہوتی ہے - قواعد و ضوابط کی پابندی ، احکامات کی تعمیل ، باہمی میل جول ، قوت برداشت ، متحمل مزاجی ، خود نظمی، خود اعتمادی ، ذہنی و جسمانی ہم آہنگی وغیرہ ایسے عملی مظاہرے ہیں جو صرف کھیل کے میدان میں ہی دیکھنے کو ملتے ہیں - یہ عملی مظاہرے نہ صرف زندگی کی حقیقتوں سے قریب تر ہیں ، بلکہ ان پر پوری طرح حاوی بھی ہیں -

مندرجہ بالا حقائق کے پس منظر میں آئیے ہم دیکھتے ہیں کہ ایک کھلاڑی میں کس طرح کے اوصاف پائے جاتے ہیں -

ایک کھلاڑی :

(1) کھیل کو کھیل کی خاطر کھیلتا ہے -

(2) ذات کی بجائے اپنی ٹیم کے لیے کھیلتا ہے -

(3) فتح کو متحمل مزاجی اور شکست کو خندہ پیشانی کے ساتھ قبول کرتا ہے -

(4) تمام فیصلوں کو خوشدلی کے ساتھ قبول کرتا ہے -

(5) خود غرض نہیں ہوتا اور ہمیشہ دوسروں کی مدد اور رہنمائی کے لیے تیار رہتا ہے تاکہ وہ بھی مہارت حاصل کر سکیں -

(6) ہمیشہ ایمانداری اور حسن سلوک کا مظاہرہ کرتا ہے -

تیرھواں باب :

انٹرامیورل پروگرام کی تنظیم اور ٹورنامنٹ منعقد کرنا

انٹرامیورل پروگرام سے مراد ایسے مقابلے ہیں جو کہ تعلیمی درسگاہ کے بچوں کے درمیان اپنے طور پر کیے جائیں - ایک ہی درسگاہ کے بچوں کے مختلف گروپ بنا لیے جاتے ہیں اور پھر ان کے آپس میں کھیلوں کے مقابلے منعقد کرائے جاتے ہیں - ان مقابلوں کا مقصد یہ ہے کہ درسگاہ کے تمام بچوں کو مقابلوں میں حصہ لینے کا موقع ملے کیونکہ ایسے مقابلوں میں نہ تو دوسری درسگاہوں کے طلبأ حصہ لیں گے اور نہ ہی کوئی گروپ حصہ لینے سے پہلو تہی کرے گا - یہ خیال رہے کہ درسگاہ کے تمام طلبأ اس میں حصہ لیں - ماسوائے ان طلبأ کے جو جسمانی طور پر نااہل ہوں - مقابلوں میں شامل طلبأ جسمانی ، ذہنی اور روحانی طور پر زیادہ تندرست ہوں گے کیونکہ یہ مقابلے کافی عرصہ کے لیے جاری رہیں گے اس لیے ایک ٹیم کے ممبران کے درمیان اخوت ، دوستی ، بھائی چارہ اور رواداری کے جذبے جنم لیں گے - قوت برداشت ، لیڈر کا حکم ماننا اور آڑے وقت میں مستقل مزاجی سے مقابلہ کرنا ایسے اوصاف ہیں جو مقابلوں کے ذریعے حاصل کیے جا سکتے ہیں - اگر درسگاہ کے وقت کے ضائع ہونے کا خیال ہو تو ایسے مقابلے تعلیم جسمانی کے پیریڈ میں احسن طریقے سے جاری رکھے جا سکتے ہیں - ایسے پروگرام میں فٹ بال ، ہاکی ، والی بال ، رسہ کشی اور ایتھلیٹک کے مقابلے کرائے جا سکتے ہیں - لڑکوں کے لیے فٹ بال ، والی بال

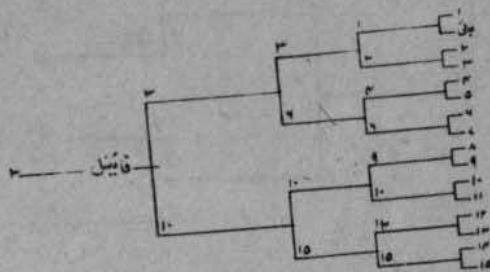
ہاکی ، باسکٹ بال ، بیڈ منٹن ، ڈیک ٹینس اور ایتھلیٹک کے مقابلے موزوں رہیں گے۔

ان مقابلوں کے لیے سکول کے تمام بچوں کو مختلف گروہوں میں بانٹ دینا چاہیے۔ یہ خیال رہے کہ ہر گروپ میں بچوں کی تعداد اتنی ہو کہ وہ ہر کھیل میں حصہ لے سکیں۔ ہر گروپ کا نام کسی قومی ہیرو کے نام پر رکھا جائے۔ مقابلوں کے اختتام پر اگر انعامات نہ دیے جا سکیں تو سرٹیفکیٹ ضرور دیے جائیں۔ یہ مقابلے ناک آؤٹ سسٹم اور لیگ سسٹم پر کرائے جا سکتے ہیں۔

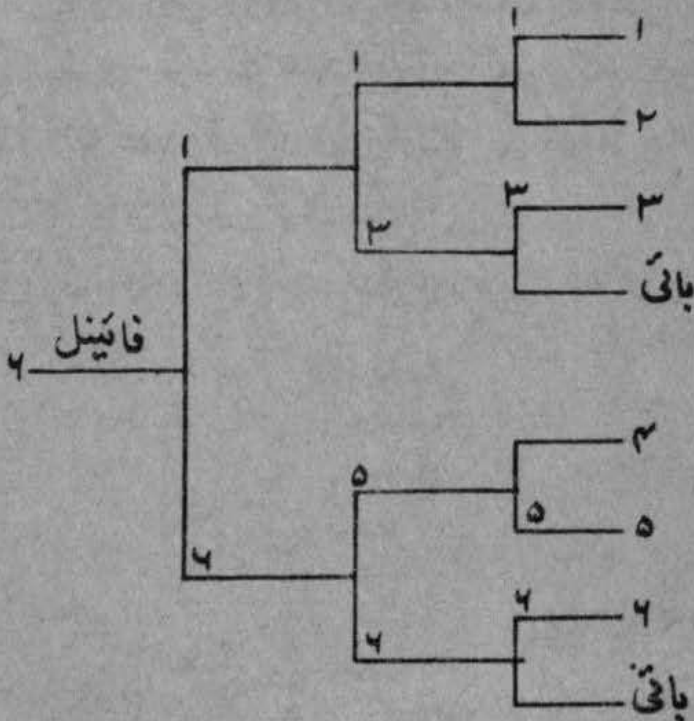
(1) ناک آؤٹ سسٹم (Knock out System) :

اس طریقہ سے کھیل میں جو ٹیم ہار جاتی ہے، کھیل سے خارج کر دی جاتی ہے۔ اگر ٹیموں کی تعداد عدد دو کی صحیح طاقت ہو تو کوئی بائی(Bye) شامل نہیں کی جائے گی بصورت دیگر بائی(Byes) جمع کی جائیں گی حتیٰ کہ ٹیموں کی تعداد دو کی صحیح طاقت ہو جائے۔ بائی کی تعداد ، ٹیموں کی تعداد اور اس ہندسے کی دو کی صحیح طاقت جو کہ ٹیموں کی تعداد کے بعد ہو ، کے فرق سے حاصل کی جاتی ہے۔ مثلاً 15 ٹیمیں کھیل رہی ہوں اور چونکہ 15 دو کی صحیح طاقت نہیں ہے للھذا اس کے بعد 16 کا عدد آتا ہے جو کہ دو کی صحیح طاقت ہے۔ چنانچہ 16 میں سے 15 تفریق کرنے پر ایک حاصل ہوا ، اس لیے ہم 15 میں ایک بائی شامل کریں گے۔

اس طریقے کی مزید وضاحت مندرجہ ذیل خاکوں سے کی جاتی ہے:

15 ٹیمیں

چونکہ 4 دو کی صحیح طاقت ہے اس لیے اس میں بائی شامل کرنے کی ضرورت نہیں ہے اور ہم نے ٹیم نمبر 1 اور 2 کو آپس میں 8 ستمبر کو کھلایا جس میں نمبر 2 نے یہ میچ جیت لیا ۔ اس کے بعد ٹیم نمبر 3 اور 4 کو 9 ستمبر کو آپس میں کھلایا جس میں ٹیم نمبر 4 میچ جیت گئی ۔ ٹیم نمبر 2 اور 4 آخری میچ 10 ستمبر کو کھیلیں اور ٹیم نمبر 2 میچ جیت کر چمپین بن گئی ۔

چھ ٹیمیں

چونکہ 6 کا ہندسہ دو کی صحیح طاقت نہیں ہے اس لیے ہمیں 6 کے بعد ایک ایسا ہندسہ تلاش کرنا ہے جو کہ دو کی صحیح طاقت ہو اور وہ 8 کا ہندسہ ہوگا ۔ اوپر بیان کیے گئے طریقے کے مطابق ہم 8 میں سے 6 کو تفریق کریں تو 2 حاصل ہوا ۔ چنانچہ 2 عدد بائی ہم شامل کر کے مندرجہ ذیل خاکہ بنائیں گے ۔ اس ضمن میں ایک اور بات بھی یاد رکھنی چاہیے کہ بائی اس طریقے سے تقسیم کی جائیں کہ آدھی خاکے کے اوپر والے نصف حصے میں اور آدھی نیچے اور اگر بائی کی تعداد جفت نہ ہو تو کم تعداد اوپر اور زیادہ نیچے آئے ۔

جیسا کہ خاکے سے ظاہر ہے دو بائی (Two Bye) کو بانٹ دیا گیا ہے ۔ ایک اوپر اور دوسری نیچے والے حصے میں ۔ اگر ٹیموں کی تعداد آٹھ ہو تو کوئی بائی شامل نہیں کی جائے گی کیونکہ 8 کا ہندسہ 2 کی صحیح طاقت ہے ۔ اگر ٹیموں کی تعداد 10 ، 12 یا 14 ہو اور چونکہ یہ ہندسے 2 کی صحیح طاقت نہیں ہیں اس لیے ان کے بعد ایک ایسا ہندسہ معلوم کیا جائے جو کہ 2 کی صحیح طاقت ہو اور وہ 16 کا ہندسہ ہوگا ۔ 16 میں سے 10 ، 12 اور 14 تفریق کرنے سے ۔ لٰہذا بائی شامل کرنے کی تعداد بتدریج 6 ، 4 اور 2 حاصل ہوگی ۔

ناک آؤٹ سسٹم میں کل میچوں کی تعداد معلوم کرنا ہو تو درج ذیل طریقے سے معلوم کی جا سکتی ہے ۔ کل ٹیمیں منفی ایک = کل میچوں کی تعداد ۔ اگر ٹیموں کی تعداد 6 ہو تو 6 منفی ایک = 5 میچ

(2) لیگ سسٹم (League System) :

اس طریقۂ کھیل میں ہر ٹیم ہر دوسری ٹیم سے ایک مرتبہ ضرور کھیلے گی ، خواہ وہ میچ ہار گئی ہو یا جیتی ہو ۔ اس میں جیت ہار کا فیصلہ پوائنٹ کی بنا پر ہوتا ہے ۔ جیتنے پر 2 پوائنٹ برابر رہنے پر ایک ایک پوائنٹ اور ہار جانے پر کوئی پوائنٹ نہیں دیا جاتا ۔

اگر ٹیموں کی تعداد طاق ہو تو جفت بنانے کے لیے ایک بائی شامل کی جاتی ہے ۔ نیچے دیے ہوئے خاکوں سے جفت اور طاق ٹیموں کے کھیل کی وضاحت کی گئی ہے ۔

چار ٹیمیں

تیسرا راؤنڈ	دوسرا راؤنڈ	پہلا راؤنڈ
24-9-70	22-9-76	20-9-76
2———1	3———1	4———1
↑25-9-76↓	↑23-9-76↓	↑21-9-76↓
4———3	2———4	3———1
←	←	←

جیسا کہ اوپر بیان کیا گیا ہے آپ دیکھیں گے کہ ہر ٹیم نے ہر

دوسری ٹیم سے ایک مرتبہ مقابلہ کیا ہے۔ یعنی نمبر 1 ٹیم نمبر 2 ، 3 اور 4 سے کھیلی۔ نمبر 2 ٹیم 3 ، 4 اور 1 سے کھیلی اور اسی طرح ہر ٹیم ہر دوسری ٹیم سے کھیلی۔ نقشہ بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ ایک ٹیم کو ایک ہی جگہ رکھتے ہوئے دوسری ٹیموں کو باری باری کھلاتے جاتے ہیں۔ مثلاً نمبر 1 ٹیم کو ایک جگہ رکھتے ہوئے گھڑی کی سوئیوں کے مطابق نمبر 2 کو 1 کے نیچے اور 3 کو 2 کے سامنے اور 4 کو ایک کے سامنے لکھیں گے۔ دوسرے راؤنڈ میں جو نمبر پہلے 1 کے سامنے تھا اسے ایک کے نیچے لکھیں گے اور 2 اور 3 کو بتدریج 4 اور 1 کے سامنے۔ تیسرے راؤنڈ میں 3 کو جو کہ پچھلے راؤنڈ میں 1 کے سامنے تھا 1 کے نیچے اور 4 اور 2 کو 3 اور 1 کے سامنے لکھیں گے۔

پانچ ٹیمیں

چونکہ ٹیموں کی تعداد طاق ہے للهذا اس میں ایک بائی شامل کی جائے گی اور جس طرح جفت ٹیموں کے نقشے میں ایک ٹیم یعنی نمبر 1 کو ہم نے ساکن رکھا ہے۔ طاق ٹیموں کے سلسلے میں بائی کو ساکن رکھا جاتا ہے اور باقی ٹیمیں اسی طرح گھڑی کی سوئیوں کے مطابق اپنی جگہ بدلتی رہتی ہیں حتیٰ کہ ہر ٹیم کو ہر دوسری ٹیم سے کھیلنے کا موقع ملتا ہے۔

پہلا راؤنڈ	دوسرا راؤنڈ	تیسرا راؤنڈ	چوتھا راؤنڈ	پانچواں راؤنڈ
27-9-76 1——بائی	30-9-76 2——بائی	4-10-76 3——بائی	7-10-76 4——بائی	10-10-76 5——بائی
↑28-9-76↓ 5——2	1-10-76 1——3	5-10-76 2——4	8-10-76 3——5	11-10-76 4——1
↑29-9-76↓ 4——3 ←	2-10-76 5——4	6-10-76 1——5	9-10-76 2——1	12-10-76 3——2

لیگ سسٹم میں کل کھیلے جانے والے میچوں کی تعداد معلوم کرنے کے لیے درج ذیل کلیہ ہے :

کل میچوں کی تعداد = $\frac{\text{ٹیموں کی تعداد} - 1}{2}$ × ٹیموں کی تعداد

اگر ٹیموں کی تعداد پانچ ہو تو $\frac{5\times(1-5)}{2} = \frac{5\times 4}{2} = \frac{20}{2} = 10$ میچ

چودھواں باب

تفریحی اور چھوٹے رقبے کے کھیل

تعلم، کھیل اور تفریح کو باہم مربوط سمجھنا چاہیے - کوئی کھیل ایسا نہیں جس میں تعلیمی اور تفریحی پہلو نہ ہوں - جس تعلیمی عمل میں تفریحی پہلو نہ ہو اسے ادھورا سمجھا جاتا ہے اور جس تفریحی مشغلے میں تعلیمی پہلو نہ ہو اسے بھی غیر مفید اور بے مقصد سمجھا جاتا ہے - وہ تمام مشاغل جن کے ذریعے فرصت کے اوقات کو پسندیدہ اور خوشگوار طریقے سے صرف کیا جاتا ہے، تفریحی کہلاتے ہیں - اکثر لوگ صرف منظم کھیلوں اور دوسری مروجہ سرگرمیوں کو ہی فارغ اوقات میں بہترین مصرف خیال کرتے ہیں لیکن ان کے علاوہ بھی کچھ سرگرمیاں اور کھیل ایسے ہیں جو فارغ وقت کا بہترین مصرف پیش کرتے ہیں - چھوٹے رقبے کے کھیل نہ صرف بہترین مشاغل مہیا کرتے ہیں، بلکہ ان میں شمولیت سے مناسب تعلیم و تربیت بھی ملتی ہے - چھوٹے رقبے کے کھیل چونکہ اپنے سیاق و سباق کے اعتبار سے تعلیمی بھی ہیں اور تفریحی بھی ہیں اس لیے یہ تعلیم جسمانی کے پروگراموں کا باقاعدہ حصہ ہیں - ان میں شرکت سے بچوں کو اپنی آیندہ زندگی میں فرصت کے اوقات کو صحیح طور پر استعمال کرنے کا شعور حاصل ہوتا ہے - نیز ان کھیلوں کے ذریعے تعلیم جسمانی کے پروگراموں کو دلچسپ اور مؤثر بنایا جا سکتا ہے -

چھوٹے رقبے کے کھیلوں سے مراد ایسے کھیل ہیں جو کم جگہ اور کم وقت میں کھیلے جا سکتے ہیں - یہ کھیل نہایت سادہ اور

دلچسپ ہوتے ہیں اور بغیر کسی عملی تربیت کے کھیل سکتے ہیں - یہ کھیل نہ صرف با مقصد تفریح مہیا کرتے ہیں بلکہ ان میں جسم کے تمام حصوں کی ورزش بھی بخوبی ہو جاتی ہے - ان کی سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ ان میں شمولیت کے لیے کسی طرح کی فنی مہارت اور پیچیدہ قوانین کے جاننے کی ضرورت نہیں ہوتی - جبکہ منظم کھیلوں کا معاملہ اس کے برعکس ہے - چنانچہ تمام بچے بآسانی ان میں حصہ لے سکتے ہیں -

طبیعت کا تکدر اور جسمانی تھکاوٹ دور کرنے کے لیے چھوٹے رقبے کے تفریحی کھیل بڑے مفید رہتے ہیں - ان میں حصہ لینے والا کسی طرح کی اکتاہٹ محسوس نہیں کرتا اور بار بار حصہ لینے کے باوجود اس کی دلچسپی میں قطعی فرق نہیں آتا - ان کھیلوں کا تفریحی پہلو انسان کو ذہنی آسودگی مہیا کرتا ہے -

اکثر ایسا ہوتا ہے کہ بچے شرمیلے پن یا احساس کمتری کی وجہ سے منظم کھیلوں میں شرکت نہیں کر پاتے - لہٰذا ان میں جوہر قابل کو تلاش نہیں کیا جا سکتا - ایسے بچے چھوٹے رقبے کے کھیلوں میں معمولی سی حوصلہ افزائی اور ترغیب کے بعد بھرپور حصہ لینا شروع کر دیتے ہیں - اس طرح ان کے پوشیدہ جوہر کھل کر سامنے آ جاتے ہیں - اس کے علاوہ بچوں کے لیے ایسا ماحول مہیا کرتے ہیں جہاں وہ گھٹن یا کسی طرح کا خوف و ہراس محسوس کرنے کی بجائے خوشی، اطمینان اور سکون محسوس کرتے ہیں اور اپنے جذبات کا کھل کر اظہار بھی کرتے ہیں -

دوڑنا ، اچھلنا ، کودنا ، پھلانگنا ، چڑھنا ، گھمانا ، پھیلانا ، سکیڑنا ، دوڑنا ، جھلانا وغیرہ ایسی حرکات ہیں جن میں بچے بے حد دلچسپی رکھتے ہیں - ان حرکات کو کسی مقصد کے تحت منظم طریقے سے پیش کیا جائے تو نہایت مفید اور مثبت نتائج برآمد ہوتے ہیں اور بچے کی متوازن شخصیت کی تعمیر بھی ہوتی ہے - چھوٹے رقبے کے کھیل

ایسی ہی ضروریات کو پورا کرتے ہیں ۔ ان کھیلوں کی ایک خوبی یہ بھی ہے کہ بلا قید وقت اور موسم کھیلے جا سکتے ہیں اور ان کے لیے زیادہ جگہ اور سامان کی ضرورت بھی نہیں ہوتی ۔ صحن ، گلی اور محلے میں کسی جگہ یا چھوٹے سے پلاٹ میں بآسانی کھیلے جا سکتے ہیں ۔ ان کے قوانین بڑے معمولی اور سادہ ہوتے ہیں جنھیں بچے فوری طور پر سمجھ جاتے ہیں ۔

چھوٹے رقبے کے کھیلوں کے ذریعے بچے قوانین کی پابندی اور مل جل کر کام کرنا سیکھتے ہیں ۔ اس طرح ان میں جذبہ ، تعاون اور اشتراک عمل جیسی خوبیاں پیدا ہوتی ہیں ۔ علاوہ ازیں ان میں نظم و ضبط ، متحمل مزاجی ، قوت برداشت ، اطاعت شعاری اور خود اعتمادی جیسے اوصاف پروان چڑھتے ہیں اور ایک اچھے لیڈر کی خوبیاں بھی پیدا ہوتی ہیں ۔

ان کھیلوں کے ذریعے منظم کھیلوں کا ابتدائی فن سیکھنے میں مدد ملتی ہے ۔ لہٰذا انھیں معاون یا رہنما کھیلیں بھی کہتے ہیں ۔ یہ کھیلیں بچوں کے فارغ وقت اور زائد قوت کا بہترین مصرف پیش کرتی ہیں ۔

چھوٹے رقبے کے کھیلوں کو مندرجہ ذیل قسموں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے :

(1) چھونے کے کھیل ۔
(2) پکڑنے کے کھیل ۔
(3) تعاقب کے کھیل ۔
(4) دائرے کے کھیل ۔
(5) گیند کے کھیل ۔
(6) جھانسہ دینے کے کھیل ۔
(7) ڈاک دوڑیں ۔
(8) متفرق کھیل ۔

مندرجہ بالا کھیلوں کی ہر قسم کے زیادہ کھیل پیش کرنے کی اس کتاب میں گنجائش نہیں ہے - امید ہے اساتذہ خود اس کمی کو پورا کریں گے - ہر قسم کی دو کھیلیں نمونے کے طور پر پیش کی جا رہی ہیں -

(1) چھونے کے کھیل

(i) فرانسیسی چھوت :

اس کھیل میں حصہ لینے والوں کی تعداد کے مطابق میدان کی حدود کا تعین کر لیا جاتا ہے تاکہ تمام کھلاڑی مقررہ حدود کے اندر بآسانی دوڑ بھاگ سکیں - کھلاڑیوں کو مقررہ حدود سے باہر جانے کی اجازت نہیں ہوتی - ایک چھوتی مقرر کر لیا جاتا ہے جو کھیل شروع ہونے پر دوسرے کھلاڑیوں میں سے کسی کو چھونے کے لیے ان کے پیچھے بھاگتا ہے - چھونے والا کھلاڑی جب کسی کو چھوئے تو نیا چھوتی ایک ہاتھ جسم کے چھوئے جانے والے حصے پر رکھ کر دوسرے ہاتھ سے کھلاڑیوں کو چھونے کی کوشش کرتا ہے -

(ii) لنگڑا چھوت :

یہ کھیل بھی پہلے کی طرح کھیلا جاتا ہے - اس میں فرق صرف اتنا ہے کہ چھونے والا یا تمام کھلاڑی لنگڑاتے ہوئے دوڑتے ہیں - اس میں چھوئے جانے والی جگہ پر ہاتھ رکھنے کی قید نہیں ہوتی -

(2) پکڑنے کے کھیل

(i) دیوار چین :

یہ ایک نہایت آسان اور دلچسپ پکڑنے کا کھیل ہے - کھیل کے میدان میں دس سے پندرہ فٹ کے فاصلے پر دو متوازی لائینیں لگائی جاتی ہیں - ان متوازی لائینوں کے درمیانی حصے کو دیوار کہا جاتا ہے - دیوار کے اندر تین یا چار کھلاڑی کھڑے ہو جاتے ہیں جنھیں پکڑنے والے کھلاڑی کہا جاتا ہے - دوسرے کھلاڑی پکڑے جانے

بغیر دیوار کو عبور کرنے کی کوشش کرتے ہیں ۔ جو کھلاڑی دفاعی یا پکڑنے والے کھلاڑیوں سے پکڑا جاتا ہے ، وہ ان میں شامل ہو جاتا ہے ۔ اس طرح سب سے آخر میں پکڑا جانے والا کھلاڑی فاتح قرار پاتا ہے ۔

(ii) زنجیر پکڑ :

اس کھیل میں میدان کی حدود کا تعین کر لیا جاتا ہے اور آغاز پر دو یا تین کھلاڑی ایک دوسرے کا ہاتھ پکڑ کر زنجیر بنا لیتے ہیں اور زنجیر ٹوٹے بغیر دوسرے کھلاڑیوں کو پکڑنے کی کوشش کرتے ہیں ۔ اس میں صرف زنجیر کے سروں والے کھلاڑی ہی دوسروں کو پکڑتے ہیں ۔ البتہ درمیان والے کھلاڑی انہیں پکڑنے میں مدد دیتے ہیں ۔ اس طرح جو کھلاڑی بھی پکڑا جاتا ہے ، وہ زنجیر میں شامل ہو جاتا ہے اور سب سے آخر میں پکڑا جانے والا کھلاڑی فاتح قرار پاتہ ہے ۔

(3) تعاقب کے کھیل :

(i) رومال گرانا :

اس کھیل میں کھلاڑیوں کی تعداد کے مطابق ایک دائرہ لگا لیا جاتا ہے اور تمام کھلاڑی ہاتھ ملا کر لائن پر دائرے کے اندر کی طرف منہ کر کے بیٹھ جاتے ہیں ۔ ایک کھلاڑی لیڈر بن جاتا ہے ۔ کھیل کا آغاز اس طرح ہوتا ہے کہ لیڈر ہاتھ میں رومال پکڑ کر بیٹھے ہوئے بچوں کے پیچھے دائرے کے گرد چکر لگاتا ہے اور کوشش کرتا ہے کہ رومال کسی کھلاڑی کے پیچھے اس طرح گرا دے کہ اسے خبر نہ ہو ۔ اگر لیڈر رومال گرانے کے بعد دائرے کا چکر مکمل کر لیتا ہے اور اس دوران اس کھلاڑی کو خبر نہیں ہوتی جس کے پیچھے رومال گرایا گیا تھا تو لیڈر اس کھلاڑی کو پکڑ لیتا ہے اور اس کے ساتھ جگہ تبدیل کر لیتا ہے اور اگر دائرے میں بیٹھے ہوئے کھلاڑی

کو اپنے پیچھے رومال گرائے جانے کا پتہ چل جاتا ہے تو وہ فوری طور پر اسے اٹھا کر رومال گرانے والے کھلاڑی کا تعاقب شروع کر دیتا ہے ۔ اگر وہ لیڈر کو دائرے میں خالی جگہ پر پہنچنے سے پہلے پکڑ لیتا ہے تو باری لیڈر یعنی رومال گرانے والے کے سر رہے گی ۔ بصورت دیگر کھلاڑی کو باری دینی پڑے گی ۔ اس طرح یہ کھیل جاری رہتا ہے ۔

اس کھیل میں دلچسپی پیدا کرنے کے لیے رومال گرانے والے کو جھانسہ دے کر رومال گرانا چاہیے اور بیٹھے ہوئے کھلاڑیوں کی نگاہ دائرے کے مرکز میں مرکوز رہنی چاہیے ۔

(ii) ھڈی اٹھا کر بھاگنا :

اس کھیل میں کھلاڑیوں کو دو برابر گروہوں میں بانٹ لیا جاتا ہے اور درمیان میں ایک لائن لگا دی جاتی ہے ۔ تمام کھلاڑی مناسب فاصلوں پر اپنے اپنے مخالف کھلاڑی کے سامنے کھڑے ہو جاتے ہیں ۔ ہر دو کھلاڑیوں کے درمیان لائن پر گیند رومال یا اس طرح کی کوئی اور چیز رکھ دی جاتی ہے ۔ دونوں ٹیموں کی پشت پر برابر فاصلوں پر لائن لگا دی جاتی ہے ۔ اشارہ ملنے پر ہر کھلاڑی اپنے مخالف سے چھوئے بغیر رکھی ہوئی چیز کو اٹھا کر مقررہ جگہ تک بھاگتا ہے جبکہ اس کا مخالف اس کا تعاقب کرتا ہے تاکہ مقررہ جگہ تک پہنچنے سے پہلے اسے پکڑ لے ۔

اس کھیل میں مزید دلچسپی یوں پیدا کی جا سکتی ہے کہ جو کھلاڑی بغیر چھوئے مقررہ جگہ تک پہنچ جائیں وہ خط آغاز تک آنے کے لیے اپنے تعاقب کنندہ کی پیٹھ پر سوار ہو کر آئیں ۔

(4) دائرے کے کھیل

(i) لیڈر کی پہچان :

تمام کھلاڑی دائرہ بنا کر کھڑے ہو جاتے ہیں ۔ ایک کھلاڑی

کی باری مقرر کر دی جاتی ہے جو لیڈر کی شناخت کرے گا اور وہ دائرے سے کچھ فاصلے پر دوسری طرف منہ کر کے کھڑا ہو جاتا ہے - اس دوران دائرے میں کھڑے ہوئے کھلاڑی اپنا ایک لیڈر چن لیتے ہیں اور لیڈر کسی مخصوص سرگرمی مثلاً ''تالی بجانا'' سے کھیل کا آغاز کرتا ہے - باقی تمام کھلاڑی لیڈر کی تقلید کرتے ہیں - لیڈر اکثر سرگرمی تبدیل کرتا رہتا ہے - باری دینے والے کھلاڑی کا یہ کام ہے کہ وہ لیڈر کو شناخت کرے ، شناخت ہو جانے پر لیڈر باری دینے والا بن جاتا ہے -

(ii) شیر اور جنگلہ :

اس کھیل میں ایک شیر بن جاتا ہے اور باقی کھلاڑی مضبوطی کے ساتھ ایک دوسرے کا ہاتھ پکڑ کر دائرہ بنا لیتے ہیں - شیر دائرے کے اندر سے باہر نکلنے کی کوشش کرتا ہے - جبکہ دائرے والے کھلاڑی اسے باہر نکلنے سے روکتے ہیں - اگر شیر جنگلہ توڑ کر باہر نکلنے میں کامیاب ہو جائے تو جس کھلاڑی کی کمزوری کی وجہ سے ایسا ہو وہ شیر کی جگہ دائرے میں آ جائے گا اور شیر دائرے میں شامل ہو جائے گا - اس طرح یہ کھیل مقررہ وقت تک جاری رہتا ہے -

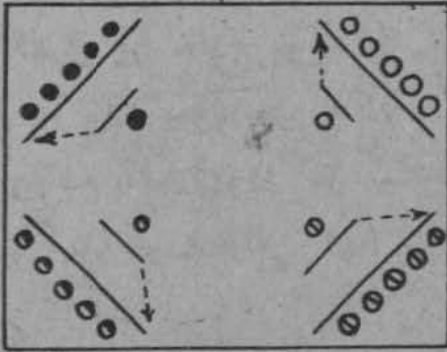
(5) گیند کے کھیل

(i) تیرتا ہوا یا آوارہ گیند :

ایک دائرے کے باہر آٹھ دس کھلاڑی بکھر کر کھڑے ہو جاتے ہیں - دو تین کھلاڑی دائرے کے اندر ہوتے ہیں - باہر والے کھلاڑیوں کے پاس ایک گیند ہوتا ہے جسے وہ دائرے کے آر پار ایک دوسرے کی طرف جلدی جلدی پھینکتے ہیں جبکہ دائرے والے کھلاڑی گیند روکنے یا پکڑنے کی کوشش کرتے ہیں - جب اندر والا کوئی کھلاڑی گیند کو روکنے یا پکڑنے میں کامیاب ہو جاتا ہے تو وہ پھینکنے والے کے ساتھ جگہ تبدیل کر لیتا ہے - اس کھیل میں گیند کو زمین پر ٹپہ

نہیں دیا جاتا ، بلکہ مختلف بلندیوں اور سمتوں میں پھینکا جاتا ہے تاکہ دوسرے دائرے کے اندر والے کھلاڑیوں کو زیادہ سے زیادہ کوشش کرنی پڑے ۔

(ii) کونے میں چھڑکاؤ :

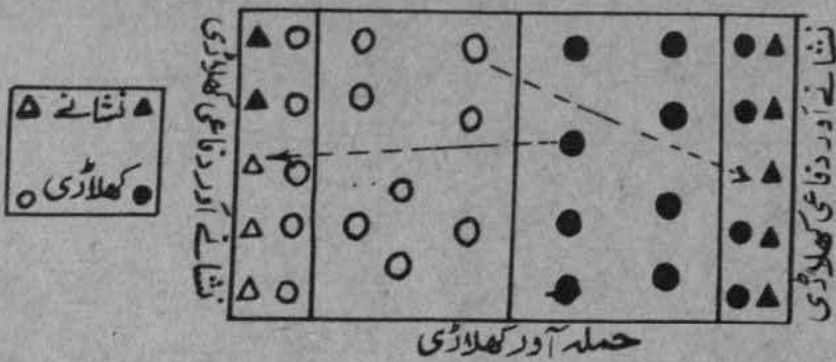
یہ گیند پھینکنے اور پکڑنے کا نہایت ہی سادہ کھیل ہے ۔ اس میں چار ٹیمیں بیک وقت حصہ لے سکتی ہیں ۔ ہر ٹیم کے پاس ایک بڑا گیند ہوتا ہے ۔ ٹیمیں خاکے میں دکھائی گئی پوزیشن کے مطابق کھڑی ہوتی ہیں ۔ ہر ٹیم کے لیے یکساں فاصلوں کی لائینیں لگائی جاتی ہیں ۔ ہر ٹیم کا لیڈر اپنی ٹیم کے سامنے دس یا پندرہ

فٹ کے فاصلے پر کھڑا ہوتا ہے ۔ اشارہ ملنے پر ہر لیڈر اپنے نمبر دو کھلاڑی کی طرف گیند پھینکتا ہے اور نمبر دو پھر لیڈر کی طرف پھینکتا ہے ۔ اسی طرح نمبر تین ، چار اور پانچ کی طرف گیند پھینکا جاتا ہے جو پھر واپس پھینک دیتے ہیں ۔ جب نمبر چھ کھلاڑی کی طرف گیند پھینکا جاتا ہے تو وہ اسے واپس نہیں لوٹاتا ، بلکہ دوڑ کر لیڈر کی جگہ پہنچ جاتا ہے ۔ اس دوران لیڈر بھاگ کر لائن کے مخالف کونے میں نمبر دو کھلاڑی کی جگہ پہنچ جاتا ہے ۔ جبکہ ٹیم کے دوسرے کھلاڑی اپنی بائیں جانب ایک ایک جگہ بدل لیتے ہیں ۔ نمبر چھ کھلاڑی لیڈر بنتے ہی فوری طور پر کھیل شروع کر دیتا ہے ۔ اسی طرح یہ کھیل جاری رہتا ہے ۔ جب سب سے پہلے لیڈر کے پاس نمبر چھ کھلاڑی کی جگہ پر گیند پہنچتا ہے تو وہ بھاگ کر لیڈر کی پوزیشن پر پہنچنے کی کوشش کرتا ہے ۔ اس طرح جس ٹیم کا لیڈر سب سے پہلے اپنی اصل جگہ پر پہنچتا ہے وہ جیتی ہوئی تصور ہوتی ہے ۔

(6) جھانسہ دینے کے کھیل

(i) دباؤ بچانا :

اس کھیل میں دو ٹیمیں حصہ لیتی ہیں - ایک دائرے کے باہر کھڑی ہو جاتی ہے اور دوسری ٹیم دائرے کے اندر - دائرے کے باہر والی ٹیم کے پاس ایک گیند ہوتا ہے - کھیل شروع ہونے پر باہر والے کھلاڑی اندر والوں کو گیند مارتے ہیں - جبکہ اندر والے کھلاڑی جھانسہ دے کر اپنا بچاؤ کرتے ہیں - جس کھلاڑی کو گیند لگ جائے وہ کھیل سے خارج ہو جاتا ہے اور باہر جا کر بیٹھ جاتا ہے - اس طرح دونوں ٹیموں کو جگہ بدلنے کا موقع ملتا ہے - جو ٹیم مقررہ وقت میں زیادہ کھلاڑیوں کو گیند مار کر باہر نکال دے وہ جیت جاتی ہے - گیند مارنے والے کھلاڑیوں کو بھی جھانسہ دے کر گیند مارنا چاہیے -

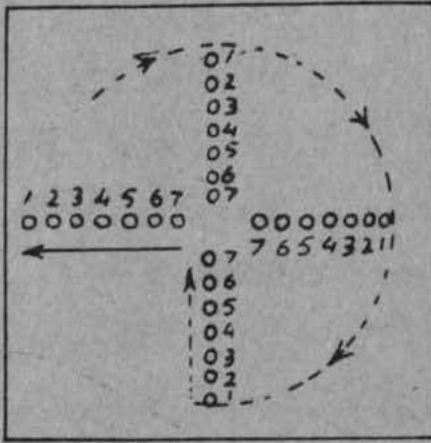
(ii) بمبارڈمنٹ (Bombardment) :

اس کھیل میں گولوں یا ایسی دوسری چیزوں کی ضرورت ہوتی

ہے تاکہ نشانوں کا کام دے سکیں - نشانوں اور کھلاڑیوں کی تعداد خاکے سے مختلف بھی ہو سکتی ہے -

ہر کھلاڑی کے پاس ایک چھوٹا گیند ہوتا ہے - تین یا چار دفاعی کھلاڑی ہوتے ہیں جبکہ باقی حملہ آور کھلاڑی ہوتے ہیں -

حملہ آور کھلاڑی مخالف ٹیم کے نشانوں پر گیند مارنے کی کوشش کرتے ہیں - جبکہ دفاعی کھلاڑی اپنے نشانوں کو بچاتے ہیں اور اپنے حملہ آور کھلاڑی کو گیند پہنچاتے ہیں - جب کوئی نشانہ گرا لیا جاتا ہے تو اسے دوبارہ نہیں رکھا جاتا - مقررہ وقت کے اندر جو ٹیم مخالف فریق کے زیادہ نشانے گرائے وہ جیت جاتی ہے -

(7) ڈاک دوڑیں

(i) پہیہ ڈاک دوڑ :

اس کھیل میں چار یا اس سے زائد ٹیمیں حصہ لے سکتی ہیں - ٹیمیں پہیے میں لگے ہوئے ڈنڈوں کی پوزیشن میں کھڑی ہوتی ہیں - ہر ٹیم کے سات نمبر کھلاڑی کے ہاتھ میں گیند ، بیٹن یا اسی طرح کی کوئی اور چیز ہوتی ہے اور کھیل شروع ہونے کا اشارہ ملتے ہی اسے ٹانگوں کے نیچے یا سر کے اوپر (جیسا بھی طے کر لیا جائے) اپنے نمبر ایک کھلاڑی تک پہنچاتا ہے - جو اسے حاصل کرتے ہی دوڑ کر دوسری ٹیموں کے اوپر سے چکر لگاتا ہے اور واپسی پر اپنے نمبر سات کھلاڑی کو تھما دیتا ہے اور خود اس کے پیچھے کھڑا ہو جاتا ہے - پہلے کی طرح پھر یہ بیٹن نمبر دو کھلاڑی تک پہنچاتا ہے اور وہ دوڑ کر چکر لگاتا ہے اور اسی طرح یہ کھیل جاری رہتا ہے - سب سے آخر میں نمبر سات کھلاڑی دوڑ کر چکر مکمل کرتا ہے اور اپنی اصلی جگہ پر آ جاتا ہے - جو ٹیم سب سے پہلے اپنی باری مکمل کر لے وہ جیت جاتی ہے -

(ii) ٹوپی کی تبدیلی :

بیس یا تیس گز کے فاصلے پر دو متوازی لائینیں لگائی جاتی ہیں -

ایک شروع کرنے کی اور دوسری مڑنے کی لائن کہلاتی ہے - ہر ٹیم کے پاس تین تین فٹ لمبی تین چھڑیاں اور ایک ٹوپی ہوتی ہے - اس کھیل میں چھ سے آٹھ برابر کھلاڑیوں کی چار یا پانچ ٹیمیں حصہ لے سکتی ہیں - ہر ٹیم آغاز کی لائن کے پیچھے قطار میں کھڑی ہوتی ہے اور ٹیموں کے درمیان تقریباً چھ فٹ کا فاصلہ ہوتا ہے -

ہر ٹیم کے پہلے تین کھلاڑیوں کے پاس چھڑیاں ہوتی ہیں - اشارہ ملنے پر ٹیم کا پہلا کھلاڑی بھاگتا ہے اور مڑنے کی لائن پر پہنچ کر اپنی ٹیم کی طرف منہ کر کے کھڑا ہو جاتا ہے - جیسے ہی نمبر ایک کھلاڑی مڑنے کی لائن پر اپنی پوزیشن سنبھالتا ہے نمبر دو کھلاڑی چھڑی کے ایک کنارے پر ٹوپی لٹکا کر بھاگتا ہے اور مڑنے کی لائن پر پہنچ کر ٹوپی نمبر ایک کھلاڑی کی چھڑی پر منتقل کر دیتا ہے - نمبر ایک کھلاڑی وہاں سے واپس بھاگتا ہے اور آغاز لائن پر پہنچ کر ٹوپی نمبر تین کھلاڑی کی چھڑی پر منتقل کر دیتا ہے اور اپنی چھڑی نمبر چار کھلاڑی کو تھما کر اپنی قطار کے پیچھے جا کر بیٹھ جاتا ہے - نمبر تین کھلاڑی ٹوپی چھڑی پر لٹکائے بھاگتا ہے اور جا کر نمبر دو کھلاڑی کی چھڑی پر منتقل کر دیتا ہے - نمبر دو وہاں سے بھاگتا ہے اور ٹوپی نمبر چار کھلاڑی کی چھڑی پر منتقل کر دیتا ہے اور اپنی چھڑی نمبر پانچ کھلاڑی کو تھما کر قطار کے پیچھے جا کر بیٹھ جاتا ہے - اس طرح کھیل جاری رہتا ہے - حتیٰ کہ تمام کھلاڑی اپنی باری مکمل کر لیتے ہیں -.جو ٹیم قوانین پر عمل کرتے ہوئے پہلے باری مکمل کر لے وہ جیت جاتی ہے -

اس کھیل میں ٹوپی دوسرے کھلاڑی کی چھڑی پر منتقل کرتے وقت ہاتھ استعمال نہیں کیے جاتے ، صرف چھڑی استعمال میں لائی جاتی ہے - اگر منتقلی یا بھاگنے کے دوران ٹوپی گر جائے تو اسے چھڑی سے اٹھایا جاتا ہے -

(8) متفرق کھیل

(i) درخت کو ھاتھ لگانا :

جس درخت کو ہاتھ لگانا مقصود ہو اس درخت کے متوازی ایک لائن لگائی جاتی ہے اور تمام کھلاڑی اس لائن پر کھڑے ہوتے ہیں۔ اشارہ ملنے پر سب کھلاڑی دوڑتے ہیں اور مقررہ درخت کو ہاتھ لگا کر سب سے پہلے خط آغاز پر واپس پہنچنے کی کوشش کرتے ہیں۔ جو کھلاڑی سب سے پہلے واپس پہنچ جائے وہ جیتا ہوا تصور ہوگا۔

(ii) گاما کہتا ھے :

سب کھلاڑی گروہ کی صورت میں کھڑے ہوتے ہیں۔ ایک لیڈر گروہ سے الگ کھڑا ہو جاتا ہے۔ لیڈر پکارتا ہے کہ ''گاما کہتا ہے اچھلو''، ''گاما کہتا ہے اپنے گھٹنوں کو ہاتھ لگاؤ''، ''گاما کہتا ہے دوڑو'' وغیرہ وغیرہ۔ تمام کھلاڑی گامے کے حوالے سے دیا گیا لیڈر کا حکم ضرور مانیں گے۔ اگر لیڈر کا حکم گامے کے حوالے سے نہیں ہے تو اسے نہیں مانا جائے گا، صرف گامے کو مانا جائے گا۔ چنانچہ کسی سرگرمی کو شروع کرنے یا روکنے کے لیے ''گاما کہتا ہے'' ضرور کہا جائے گا۔ جو کھلاڑی گامے کے حوالے سے دیے گئے حکم کو ماننے میں ناکام رہتے ہیں یا جو کھلاڑی گامے کے حوالے کے بغیر حکم مانتے ہیں کھیل سے خارج ہو جائیں گے۔ اس طرح کھیل جاری رہے گا۔ جو کھلاڑی سب سے آخر میں میدان میں رہ جائے گا وہ جیت جائے گا۔

پندرھواں باب

تربیت کے طریقے

عہد جدید میں جسمانی تربیت و مہارت کو سائنسی طریق پر بہتر نتائج حاصل کرنے کے لیے کچھ نئے طریق کار استعمال کیے جاتے ہیں۔ مثلاً ویٹ ٹریننگ، سرکٹ ٹریننگ، انٹرویل ٹریننگ وغیرہ۔ ان طریقوں سے طاقت، لچک اور قوت برداشت جو جسمانی مہارت کے لیے بہت اہم ہیں، پیدا کرنے میں بہت زیادہ سہولت رہتی ہے۔ ہم ذیل میں سرکٹ ٹریننگ، انٹرویل ٹریننگ کا ذکر کریں گے۔

سرکٹ ٹریننگ (گردشی طریقہ تربیت)

ورزش کو انفرادی بنانے کے لیے ایک جدید طریقے نے فروغ پایا ہے۔ یہ طریقہ جو گردشی تربیت کہلاتا ہے، انگلینڈ کے مسٹر مورگن اور مسٹر ایڈم سن کی ذہنی کاوش کا نتیجہ ہے۔ ورزشوں کا پروگرام مرتب کرنے کے لیے اس طریقے سے کئی طرح کے فائدے حاصل کیے گئے ہیں۔ گردشی طریقۂ تربیت کا اصل مقصد یہ ہے کہ ہم ورزش کرنے والے ہر فرد کو اس کی جسمانی صلاحیت کے مطابق ورزش دیں۔ مختصر الفاظ میں ہم اسے ورزشوں کا تسلسل کہہ سکتے ہیں۔ لیکن ورزشوں کی تعداد کا انحصار میسر وقت اور مطلوبہ نتائج پر ہے۔ اگر کم وقت میسر ہو تو ایک ورزش جسم کو کھینچنے مڑورنے کی، ایک یا دو طاقت کی ورزشیں اور ایک سرگرمی قوت برداشت کی منتخب کی جا سکتی ہے۔ اگر وقت زیادہ ہو تو ان ورزشوں میں اضافہ

کیا جا سکتا ہے - علاوہ ازیں جو سامان میسر ہو مثلاً افقی سیڑھیاں ، افقی بار ، جنگل جم جھولے ، توازن کے آلات اور جمنیزیم یا کھیل کے میدان کا دیگر سامان بھی استعمال ہو سکتا ہے - پروگرام جاری ہونے کی ابتداء میں ہی یہ کوشش کی جائے کہ ہر ورزش کا اعادہ زیادہ سے زیادہ مرتبہ ہو - ماسوائے لچک پیدا کرنے والی ورزشوں کے جن کا پانچ مرتبہ اعادہ ہی کافی ہے - جب یہ معلوم ہو جائے کہ ورزشیں زیادہ سے زیادہ کتنی مرتبہ کی جا سکتی ہیں تب ان کی تعداد ایک تہائی تک کم کر دی جاتی ہے - تب حاصل مقصد یہ ہو جاتا ہے کہ بتدریج کم وقت میں تمام ورزشوں کی ایک گردش کو مکمل کر لیا جائے - دور مکمل کرنے کا مطلب یہ ہے کہ یکے بعد دیگرے تمام ورزشیں کی جائیں - سرکٹ کی تکمیل کرتے ہوئے بچہ ہر ورزش کو تھوڑے سے تھوڑے وقت میں سرانجام دینے کی کوشش کرتا ہے - دور کا اعادہ بھی ہو سکتا ہے - مطلب یہ کہ تمام ورزشیں اسی ترتیب سے دوسری یا تیسری مرتبہ کی جا سکتی ہیں - دور کی تکمیل میں صرف ہونے والے وقت کا انحصار منتخب شدہ ورزشوں کی تعداد اور ورزش کرنے والے بچوں کے معیار پر ہے -

ورزش کی شدت میں اضافہ کرنے کے لیے اس طریق کار میں اعادہ کی تعداد بڑھا کر وقتاً فوقتاً تبدیلی کی جا سکتی ہے اور مناسب وقت ہر رکاوٹ کی مقدار میں اضافہ بھی ہو سکتا ہے - طاقت ، لچک اور قوت برداشت کو ترقی دینے کے لیے یہ طریقہ تربیت بڑا مؤثر ثابت ہوتا ہے -

ذیل میں مثال بیان کی جاتی ہے کہ ایک ورزش دوری طریقہ تربیت سے کیسے دی جا سکتی ہے - مثال کے طور پر سٹ اپ (sit up) ہی لیجیے ، فرض کیجیے ایک بچہ بازو پہلوؤں کے ساتھ رکھ کر پندرہ سٹ اپ کر سکتا ہے -

دور میں ہم سٹ اپ کی تعداد ہم دس کر دیتے ہیں - یہ دس سٹ اپ ہر مرتبہ کیے جائیں گے جبکہ وہ دور کی دیگر ورزشیں مکمل

کرتا ہوا اس ورزش پر آئے گا ۔ گردش کا اعادہ دو یا تین مرتبہ کیا جا سکتا ہے ، لیکن اس بات کا انحصار میسر وقت پر ہے ۔ جوں جوں بچے کی طاقت بڑھتی جائے اور وہ سٹ اپ آسانی سے کرنے لگے تو دور کے اعادہ کی تعداد بڑھا دینی چاہیے ۔ یا ہر گردش میں سٹ اپ کی تعداد بڑھا دی جائے ۔ جب بچہ تقریباً بیس سٹ اپ کرنے کے قابل ہو جائے تو سٹ اپ کو تبدیل کر دیا جائے تاکہ بچے کے پیٹ کے عضلات کو زیادہ طاقتور بنانے کا مقصد پورا ہو سکے ۔ اس مقصد کے لیے پیٹ کی دوسری ورزش شامل کی جا سکتی ہے ۔ مثلاً سیٹ اپ میں بازو پہلو کے ساتھ رکھنے کی بجائے گردن کے پیچھے باندھ لینا ، اس صورت میں بازوؤں کا بوجھ سٹ اپ کو ذرا مشکل بنا دیتا ہے ۔ اب گردشوں کے اعادے کم کیے جا سکتے ہیں ۔ چونکہ یہ ایک نئی ورزش ہوگی اس لیے بچہ پھر زیادہ سے زیادہ کرنے کی کوشش کرے گا ۔ وہ جتنے سٹ اپ زیادہ سے زیادہ کر سکتا ہے اس کو ایک تہائی کم کر کے ہر دور میں شامل کیا جا سکتا ہے ۔ جب رفتہ رفتہ اضافہ کرتے ہوئے سٹ اپ کی تعداد بیس کے قریب پہنچ جائے تو پیٹ کی کوئی اور پر زور ورزش اس کی جگہ منتخب کی جائے تاکہ بچے کی بتدریج ترقی یقینی ہو جائے ۔ دوری طریقۂ تربیت میں ورزشیں اگرچہ اس نقطۂ نظر سے شامل کی جاتی ہیں کہ عضلاتی طاقت کو ترقی ملے لیکن یہ ورزشیں جب یکے بعد دیگرے سرعت سے کی جائیں تو ان سے قوت برداشت کو بھی ترقی ملتی ہے ۔ اس طرح مکمل گردش سے قوت برداشت ، طاقت اور لچک برابر ترقی پاتے ہیں ۔

انٹرول ٹریننگ (وقفہ وار تربیت)

عضلاتی سرگرمیوں کا ایک بڑا فائدہ یہ ہے کہ ان سے دیگر نظاموں کی کارکردگی کو بھی ترقی ملتی ہے ۔ بالخصوص دل، پھیپھڑوں اور دوران خون کے نظام کو ۔ صرف عضلاتی سرگرمیوں سے ہی ان نظاموں کو ورزش کا دباؤ برداشت کرنے کا عادی بنایا جاتا ہے ۔

اسی خصوصیت کو ہم قوت برداشت کا نام دیتے ہیں - بچے کی قوت برداشت بڑھانے کا بہترین ذریعہ ''وقفہ وار تربیت'' ہے اور وقفہ وار تربیت سے مراد یہ ہے کہ ورزش کے دوران آرام کے وقفے ہوں تاکہ بچے کی قوت برداشت کے اضافے کے ساتھ اس کی جسمانی اہلیت میں بتدریج اضافہ ہو -

مروجہ ڈاک دوڑوں کو (جن میں بچہ ایک مقررہ فاصلہ دوڑتا ہے) کچھ ترمیم کے بعد وقفہ وار تربیت کے لیے بخوبی استعمال کیا جا سکتا ہے - ورزش کی شدت میں مزید اضافے کے لیے :

(ا) دوڑ کا فاصلہ بڑھایا جا سکتا ہے -

(ب) بچے کے دوڑنے کی باری میں اضافہ ہو سکتا ہے -

(ج) ہر ٹیم میں بچوں کی تعداد کم کی جا سکتی ہے - اس سے ان کے آرام کا وہ وقفہ کم ہو جائے گا جبکہ وہ اپنی باری کا انتظار کرتے ہیں -

مثال کے طور ہر آٹھ بچوں کی ٹیم ہے جس میں ہر بچے نے بیس گز کا فاصلہ تین مرتبہ دوڑنا ہے - جب ایک بچہ دوڑے گا تو سات آرام کر رہے ہوں گے اور ہر ایک بچہ مجموعاً ساٹھ گز دوڑے گا - ورزش کی شدت میں اضافہ کرنے کی غرض سے ہر بچے کو چار مرتبہ دوڑایا جا سکتا ہے - اس طرح اس کا مجموعی فاصلہ 80 گز ہو جائے گا - یا ٹیم کو دو حصوں میں بانٹ دیا جائے تاکہ ہر ٹیم میں چار بچے ہو جائیں - اس طرح جب ایک بچہ دوڑے گا تو تین آرام کر رہے ہوں گے اور ہر بچے کی باری جلد آ جائے گی اور اسے آرام کا وقفہ کم ملے گا - ورزش اور آرام کے وقفوں میں اس طرح تبدیلی کر کے ورزش کی شدت میں مسلسل اضافہ کیا جا سکتا ہے تاکہ کم آرام کے وقفے دے کر زیادہ کام لیا جائے -

ابتدا میں ڈاک دوڑوں کے لیے ٹیمیں بڑی اور فاصلہ کم رکھنا

چاہیے - رفتہ رفتہ فاصلہ لمبا کر دیا جائے اور ٹیم کے کھلاڑیوں کی تعداد گھٹا کر آرام کا وقفہ بھی کم کر دیا جائے - دوڑوں کے علاوہ دیگر ایسی ورزشوں کو بھی استعمال کیا جا سکتا ہے جن سے قوت برداشت کو ترقی ملتی ہے -

بچے کی متوازن اور مجموعی جسمانی نشو و نما کے پیش نظر جب اس کی سرگرمیوں کا ہفتہ وار پروگرام مرتب کیا جائے تو ایسی ورزشیں ضرور شامل کی جائیں جو ہمہ جہتی اور گونا گوں فوائد کی حامل ہوں - یہ بھی ضروری نہیں کہ طاقت ، قوت برداشت اور لچک بڑھانے والی تمام ورزشیں ایک ہی دن میں کی جائیں بلکہ ایک متوازن اور سوچا سمجھا پروگرام ایسا بھی تو ہو سکتا ہے جس کے مطابق ہفتے میں دو دن قوت برداشت کے لیے وقفہ وار تربیت ہو - لچک اور طاقت کے لیے تین دن دوری تربیت ہو یا پروگرام کے مختلف پہلوؤں پر باری باری ایک ایک دن عمل کیا جائے - پروگرام کا اصل نوعیت کا انحصار اس بات پر ہے کہ بچے کو کس قسم کی تربیت کی زیادہ ضرورت ہے - اگرچہ دوری طریقۂ تربیت اور وقفہ وار تربیت کو ہم مجموعی تعلیم جسمانی کے نام سے تعبیر نہیں کر سکتے تاہم یہ ارتقائی ورزشیں تعلیم جسمانی کا ایک بڑا حصہ ضرور ہیں -

بچے کی جسمانی نشو و نما اور عمدہ ورزش کا انحصار اس بات پر ہے کہ اسے کافی عضلاتی سرگرمیاں دی جائیں - اس کی طاقت ، قوت برداشت اور لچک صرف اسی صورت میں ترقی پا سکتی ہیں جبکہ وہ حسب ضرورت عضلاتی سرگرمیاں باقاعدہ انجام دیتا رہے -

سولھواں باب

تعلیم جسمانی پڑھانے کے طریقے

تعلیم جسمانی کے اسباق میں نہ صرف موزوں مواد یعنی سرگرمیوں کا انتخاب ضروری ہے بلکہ اس مواد کو پیش کرنے کا طریقہ بھی بے حد اہم ہے کیونکہ اچھا مواد اچھی پیش کش کے بغیر بے معنی ہو کر رہ جاتا ہے - تعلیم جسمانی کے مقاصد کا حصول بھی پیش کش کے اچھے طریقوں کا مرہون منت ہے - ایک اچھے طریقہ تدریس کی خوبی یہ ہے کہ اس میں الجھاؤ کی بجائے سادگی ، روانی اور بے ساختگی ہو - چونکہ ہر بچے کی ذہنی قابلیت اور جسمانی اہلیت یکساں نہیں ہوتی لہٰذا کسی صورت میں صرف ایک ہی طریقہ تدریس پر اکتفا نہیں کرنا چاہیے - اگر محض ایک ہی طریقہ اختیار کیا جائے تو تعلیمی عمل جمود کا شکار ہو کر رہ جاتا ہے -

کسی بھی طریقہ تدریس یا تعلیمی عمل میں استاد کی حتمی کامیابی بچوں کے رد عمل سے متعین کی جاتی ہے جو کہ وہ استاد کی شخصیت اور نفس مضمون سے متعلق اس کی واقفیت پر ظاہر کرتے ہیں - تعلیمی عمل میں یہ بات ضروری ہے کہ استاد اور بچہ دونوں ہی یہ محسوس کریں کہ واضح پیش رفت ہو رہی ہے - جدید انداز فکر کا تقاضا ہے کہ استاد بچوں کی حرکات اور دلچسپیوں کو ہر لمحہ ایک نئے زاویے سے دیکھے اور انھیں مواقع فراہم کرے کہ وہ سرگرمیوں کا انتخاب اپنے رجحانات اور جسمانی اہلیت کے مطابق کر سکیں - البتہ ہر مرحلے پر استاد کو بچوں کی رہنمائی کے لیے تیار رہنا چاہیے - استاد

کبھی بھی بچوں کی کوششوں کو ایک واحد گروہ کی حیثیت سے نہ دیکھے کیونکہ اس طرح سرگرمیوں کا اصل مفہوم ختم ہو جائے گا۔

تعلیم جسمانی کی جدید پہنچ کے مطابق ''کیا سوچنا چاہیے'' کی بجائے ''کس طرح سوچنا چاہیے'' کی اہمیت پر زور دیا گیا ہے۔ چنانچہ استاد کی یہ کوشش ہونی چاہیے کہ وہ ''کس طرح سوچنا چاہیے'' کے مفہوم کو پوری طرح سے نبھائے اور بچوں کو زیادہ سے زیادہ مواقع فراہم کرے تاکہ وہ اپنے ذہن کو استعمال کر کے نئے نئے تجربات کر سکیں اور صلاحیتوں کو بروئے کار لا کر ترقی کے مدارج طے کر سکیں۔ استاد کو یہ بات واضح طور پر جاننی چاہیے کہ تمام بچوں کے سوچنے کا انداز اور جسمانی استعداد یکساں نہیں ہوتی۔ حسب ضرورت اسے ''معلوم'' سے ''نامعلوم'' کی تدریس میں حصہ لینا چاہیے۔ مزید برآں استاد کے مشاہدے میں یہ بھی ہونا چاہیے کہ کون سے بچے کو کس مرحلے پر راہنمائی کی ضرورت ہے اور یہ کہ کس وقت اس کی دخل اندازی بے جا سمجھی جائے گی۔ استاد کے لیے یہ لازم ہے کہ وہ پڑھانے اور سکھانے کے دوران قدرتی لہجہ اختیار کرے تاکہ بچوں کو کسی طرح کی ناگواری محسوس نہ ہو اور وہ استاد کی کہی ہوئی بات کو بآسانی اور واضح انداز میں سن سکیں اور فوری طور پر سمجھ کر اس پر عمل کر سکیں۔

اگر ''حکم اور تعمیل'' کا پرانا طریقہ اختیار کیا جائے تو تعلیم جسمانی کے میدان میں تازہ ترین تبدیلیوں کا مقصد فوت ہو جائے گا۔ اچھا طریقہ وہ ہے جس میں بچے زیادہ سے زیادہ دلچسپی لیں اور سیکھنے کے عمل میں ان کے لیے نئے تجربات کی گنجائش اور وافر مواقع موجود ہوں۔ تعلیم جسمانی بالخصوص تعلیمی جمناسٹک کی سرگرمیاں کروانے کے لیے مندرجہ ذیل طریقے استعمال کیے جاتے ہیں:

(1) بلا واسطہ یا رسمی طریقہ (Direct)۔

(2) بلا واسطہ یا غیر رسمی طریقہ (Indirect)۔

(3) محدود طریقہ (Limitation) ۔

مواد کی پیش کش کے طریقے کا تعین بچوں کو دی گئی سرگرمیوں یا سامان کے چناؤ کی آزادی کی مقدار سے ہوتا ہے یعنی یہ کہ بچوں کو سرگرمیوں یا سامان کے انتخاب کی کس حد تک آزادی دی گئی ہے ۔ جب سو فیصد پابندی لگا دی جائے اور سرگرمیوں یا حرکات کے چناؤ کا اختیار صرف استاد کو ہو تو اس طریقے کو بلا واسطہ یا رسمی طریقہ تدریس کہا جائے گا ۔ جب سرگرمیوں کا چناؤ مکمل طور پر بچوں پر چھوڑ دیا جائے اور صرف استعمال ہونے والے سامان کی پابندی لگا دی جائے تو یہ بالواسطہ یا غیر رسمی طریقہ تدریس کہلائے گا ۔ جب استاد سرگرمیوں یا حرکات کے چناؤ پر سامان کے علاوہ کسی اور عنصر کی پابندی لگا دیتا ہے تو اس کو محدود طریقہ تدریس کہا جاتا ہے ۔

اپنے سیاق و سباق کے اعتبار سے یہ تینوں طریقے مخصوص حالات میں نہایت اہم اور مؤثر ہیں ۔ سرگرمیوں کو پابند اور آزاد طریقوں سے کرنے کے حق اور مخالفت میں بہت سے دلائل پیش کیے جا سکتے ہیں لیکن تجربات شاہد ہیں کہ ایک ہی سبق کے دوران اگر ان تینوں طریقوں کو ملا کر آزمایا جائے تو نہایت مفید رہتا ہے ۔ آئیے اب ہم ان طریقوں پر الگ الگ بحث کرتے ہیں ۔

(1) بلا واسطہ یا رسمی طریقہ (Direct Method)

جیسے پہلے بیان کیا جا چکا ہے یہ وہ طریقہ ہے جس میں تمام سرگرمیوں یا حرکات کا انتخاب استاد خود کرتا ہے اور بچوں کو محض استاد کے احکامات پر عمل کرنا ہوتا ہے ۔ مثلاً استاد کہتا ہے کہ "میٹ (Mat) کو اچھل کر پھلانگیں"۔ آپ دیکھ رہے ہیں اس میں سامان اور سرگرمی کا چناؤ استاد نے خود کیا ہے اور بچے استاد کا حکم ماننے کے پابند ہیں ۔ گویا اس طریقہ میں سو فیصد پابندی موجود ہے ۔ اس میں استاد یہ بھی بتائے گا کہ میٹ کو ایک یا دونوں پاؤں پر

اچھل کر کس طرح پھلانگنا ہے۔ دوسرے الفاظ میں الف سے ی تک تمام ہدایات استاد کی طرف سے ہوں گی۔ اس طریقے میں سامان کے بغیر سرگرمیوں کی مثال یہ ہے کہ جب استاد کہتا ہے کہ "گاڑی پہیے کی مشق کریں" اس میں بھی وہی پابندی موجود ہے۔ یعنی بچے بتائے ہوئے انداز کے مطابق صرف گاڑی پہیے کی سرگرمی کی مشق کریں گے۔ ہر طریقہ تدریس میں کچھ خوبیاں ہیں اور کچھ خامیاں۔

خامیاں اور نقائص :

غیر تعلیمی ہونے کی وجہ سے آجکل یہ طریقہ پسند نہیں کیا جاتا۔ یہ طریقہ غیر تعلیمی یوں ہے کہ اس میں بچوں کو سوچنے اور اپنی جسمانی صلاحیتوں کے مطابق کام کرنے کے مواقع نہیں ملتے اور وہ سرگرمیوں کے دوران نئے انداز دریافت نہیں کر سکتے جبکہ تعلیم جسمانی کا اصل مقصد بچے کی ذہنی و جسمانی نشو و نما کرنا ہے۔ اس طریقہ میں چونکہ تمام کام استاد کی طرف سے ہدایات کے مطابق ہے للہذا بچوں کو اپنا ذہن استعمال کرنے کا موقع نہیں ملتا۔ اس طرح سے نہ صرف یہ کہ ان میں تجسس کی خوبی پروان نہیں چڑھتی بلکہ تخیلاتی شعور کو بھی ترقی نہیں ملتی۔

اس طریقے میں چونکہ بچوں کے لیے عمل کی سو فیصد پابندی ہوتی ہے للہذا یہ توقع رکھنا کہ بچوں کا کوئی جوہر کھل کر سامنے آئے گا بے کار ہوگا۔ اس طریقے کی ایک اور خامی یہ ہے کہ اس میں بچے کے جذبۂ تلاش کو دبا دیا جاتا ہے۔ نتیجۃً وہ ہر وقت ہدایات کا منتظر رہتا ہے اور اس میں دوسروں پر انحصار کرنے کی عادت پڑ جاتی ہے۔ علاوہ ازیں اس طریقہ میں بچوں کی ضروریات، خواہشات، دلچسپیوں اور فطری تقاضوں کو مد نظر نہیں رکھا جاتا۔ ہو سکتا ہے میانہ ذہن رکھنے والے بچوں کی نسبت کچھ بچے ذہنی اور جسمانی لحاظ سے بہت اچھے ہوں اور بعض ان سے کم تر لیکن اس طریقہ میں سب کے لیے یکساں پروگرام ہوتا ہے۔ چنانچہ ممکن نہیں کہ تمام بچے

اپنی ذہنی اور جسمانی صلاحیتوں کو بروئے کار لا کر اپنے پوشیدہ جوہر ظاہر کر سکیں - اس طریقے میں خود اعتمادی کے جذبے کو بھی تقویت نہیں ملتی -

خوبیاں یا فوائد :

اس طریقہ تدریس میں نظم و ضبط کی خرابی کا مسئلہ پیدا نہیں ہوتا - بچوں کو دھکم پیل ، شرارت اور شور مچانے کا موقع نہیں ملتا - للہذا یہ طریقہ چھوٹے بچوں کو سرگرمیاں سکھانے کے لیے موزوں رہتا ہے - یہ طریقہ ان سرگرمیوں کے لیے بھی بے حد مفید رہتا ہے جس میں یکساں قسم کی حرکات کروانی مقصود ہوتی ہیں - لڈی ، جھومر ، دیگر لوک ناچ اور فزیکل ڈسپلے (Physical Display) وغیرہ کی تیاری میں اس طریقے پر عمل کیا جاتا ہے -

اس طریقے میں چونکہ سب بچے بیک وقت اور مل جل کر ایک ہی طرح کی سرگرمیاں انجام دیتے ہیں ، للہذا ان میں اشتراک عمل کی خوبی پیدا ہوتی ہے اور جذبہ مساوات پروان چڑھتا ہے - اشتراک عمل کی بدولت ان میں احساس کمتری پیدا نہیں ہوتا -

بلا واسطہ طریق کار سے سکھائی ہوئی سرگرمیاں اور حرکات ایک ایسا نقطۂ آغاز مہیا کرتی ہیں جس میں تعمیر و ارتقا میں مدد ملتی ہے اور اس طرح ''معلوم'' سے ''نا معلوم'' کی مؤثر تعلیم حاصل ہوتی ہے -

اس طریقے میں چونکہ نظم و ضبط قائم رہتا ہے - للہذا یہ طریقہ ملازمت میں نئے آنے والے اساتذہ کے لیے بے حد مفید رہتا ہے - اس طریقے کو استعمال کرتے ہوئے بعض اپنی استادانہ صلاحیت منوانے میں خاصے کامیاب رہتے ہیں - مزید برآں دونوں بچے اور استاد اپنے آپ کو محفوظ تصور کرتے ہیں -

یہ طریقہ کار گروہی یا جماعتی سرگرمیاں سکھانے میں بہت مفید ہے - بالفاظ دیگر سرگرمیوں کو ان کے ابتدائی مراحل میں گروہی

صورت میں بڑے مؤثر انداز میں سکھایا جا سکتا ہے۔ مثلاً دوڑنے کی سرگرمی سکھاتے وقت سب بچوں پر تدریسی اشارات بیک وقت واضح کیے جا سکتے ہیں۔

دوسرے طریقوں میں بعض اوقات بچے کسی سرگرمی کو اس کے مشکل ہونے کی وجہ سے یا اپنی ناپسند کے اعتبار سے نظر انداز کر جاتے ہیں جبکہ اس طریقے میں سب بچوں سے مشکل اور ناپسندیدہ سرگرمی کی مشق کروائی جا سکتی ہے۔ جہاں کوئی سرگرمی یا حرکت بچوں کی اہلیت اور پہنچ کے مطابق ہو اور اس میں کسی طرح کی چوٹ اور خطرے کا احتمال نہ ہو، وہاں پوری جماعت کو اس حرکت یا سرگرمی میں مقابلہ کی دعوت دینا بہت مفید رہتا ہے۔

(2) بالواسطہ یا غیر رسمی طریقہ

یہ طریقہ بلا واسطہ طریقے کا تقریباً اُلٹ ہے۔ اس میں بچوں کو سامان کے ساتھ یا سامان کے بغیر سرگرمیوں یا حرکات کے چناؤ کی مکمل آزادی ہوتی ہے۔ یعنی بچے سرگرمیوں یا حرکات کا انتخاب خود کرتے ہیں اور یہ ان کی اپنی صوابدید پر ہوتا ہے کہ وہ ان سرگرمیوں یا حرکات کو کتنے مختلف طریقوں سے انجام دیتے ہیں۔ گویا بچوں کو آزادی ہوتی ہے کہ وہ اپنی ذہنی اور جسمانی صلاحیتوں کے مطابق کسی سرگرمی کو بے شمار طریقوں سے انجام دے سکیں۔ اس طریقے میں عموماً استعمال ہونے والے سامان پر استاد کی طرف سے پابندی لگا دی جاتی ہے۔

مذکورہ بالا بیان کی وضاحت درج ذیل مثالوں سے بخوبی ہو جاتی ہے:

(i) میٹ کے استعمال کی آزادانہ مشق کریں۔

(ii) سامان کے بغیر کسی بھی سرگرمی یا حرکت کی مشق کریں۔

پہلی مثال سے بخوبی اندازہ ہوتا ہے کہ اس میں سامان کی پابندی

موجود ہے جبکہ اس سامان کے ساتھ جس طرح کی سرگرمیاں یا حرکات ہو سکتی ہیں اس کے لیے بچے کو مکمل آزادی ہے ۔ دوسری مثال میں پابندی یہ ہے کہ سامان استعمال نہیں ہوگا جبکہ سرگرمیوں یا حرکات کے انتخاب کے لیے بچہ خود مختار ہے ۔

اس کے باوجود کہ اس طریقے میں تمام حرکات کا انتخاب بچہ خود کرتا ہے استاد کو بھی پروگرام میں شامل رہنا چاہیے ۔ پس پردہ جانے کی بجائے استاد کو چاہیے کہ وہ متواتر بچوں کا حوصلہ بڑھاتا رہے ، ان کی راہنمائی کرتا رہے اور انہیں مزید بہتر کام کرنے کی ترغیب دلاتا رہے ۔ بعض اساتذہ شاید اس بات سے مطمئن ہوں کہ ہر بچہ کلاس میں کچھ نہ کچھ مختلف سرگرمیاں کر رہا ہے ۔ خواہ وہ وہی سرگرمیاں ہر سبق میں بار بار دہراتا ہو ۔ بظاہر ایک کلاس میں سرگرمیوں کا مختلف انداز سے کیا جانا بڑا خوش آئند ہے لیکن اہم بات یہ نہیں کہ پوری کلاس کے بچے جداگانہ اور متنوع قسم کی سرگرمیاں کر رہے ہیں ، بلکہ اہم بات یہ ہے کہ ہر بچہ کتنے مختلف طریقوں سے سرگرمیوں میں پیش رفت کر رہا ہے ۔

خامیاں یا نقائص :

بالواسطہ طریقہ تدریس میں سب سے بڑی خامی یہ ہے کہ نظم و ضبط قائم رکھنا مشکل ہو جاتا ہے ۔ چونکہ ہر بچہ اپنی مرضی کے مطابق مختلف حرکات یا سرگرمیاں کرتا ہے لہذا شور ، ہنگامہ ، دھکم پیل ایسے پہلو ہیں جن پر پوری طرح کنٹرول نہیں کیا جا سکتا ۔

ہم آہنگی اور تال میل کے ساتھ دیے جانے والے پروگرام اجتماعی سرگرمیوں کی تدریس میں بھی دشواری پیش آتی ہے ۔

اس طریقے میں انتخاب بچوں پر چھوڑ دیا جاتا ہے اس لیے سرگرمیوں یا حرکات کا دائرہ کار صرف بچوں کی اپنی سمجھ بوجھ تک محدود رہتا ہے بالخصوص درمیانے اور کند ذہن اور کمتر جسمانی اہلیتوں کے بچے خاص الجھن کا شکار رہتے ہیں ۔

یہ بھی ممکن ہے کہ بچے وہ حرکات یا سرگرمیاں جو انہیں مشکل معلوم ہوں بالکل ہی چھوڑ دیں یا ان سے صرف نظر کر جائیں ۔ اس طرح سے سامان کے ساتھ یا بغیر سامان کے اپنے جسم کے بعض مخصوص حصوں کے ذریعے سرگرمی کو مشکل گردانتے ہوئے چھوڑ دیں ۔ بچوں کا اس طرح کا رویہ انہیں حرکاتی معلومات میں اضافے اور ترقی سے روک دیتا ہے ۔

بڑی کلاس کی صورت میں استاد کے لیے فرداً فرداً راہنمائی نہایت مشکل ہو جاتی ہے ۔ مزید براں سامان کے ساتھ سرگرمیوں کے دوران چوٹ آ جانے کا احتمال رہتا ہے ۔

خوبیاں یا فوائد :

تعلیمی عمل میں بعض اوقات بڑا ضروری ہوتا ہے کہ بچوں کو انتخاب کی آزادی دی جائے ۔ اس طریقے میں یہ خوبی موجود ہے کہ بچے اپنی پسند اور دلچسپیوں کے مطابق حرکات یا سرگرمیوں کا انتخاب کرتے ہیں ۔

استاد کو موقع ملتا ہے کہ وہ بچوں کی پسند اور ناپسند کا جنسی اعتبار سے، عمر کے لحاظ سے انفرادی اور گروہی طور پر جائزہ لے سکے ۔ اس طرح سے وہ اپنے پروگراموں میں نہایت مناسب اور مؤثر تبدیلیاں کر سکتا ہے ۔

استاد کو بالعموم تین طرح کے بچوں سے سابقہ رہتا ہے ۔ تیز اور ذہین بچے ، درمیانے درجے کے بچے اور کمتر درجے کے بچے ۔ اس طریقے کے ذریعے استاد بآسانی جان سکتا ہے کہ ہر تین قسموں میں کون کون سے بچے آتے ہیں اور یہ کہ کون سے بچے کو کس وقت اس کی راہنمائی کی ضرورت ہوگی ۔

چونکہ بچے سرگرمیوں کا آزادانہ انتخاب کرتے ہیں ۔ للہذا انہیں یک گونا خوشی اور اطمینان کا احساس ہوتا ہے جو انہیں آگے بڑھنے پر آمادہ رکھتا ہے ۔

ہر بچے کو موقع ملتا ہے کہ وہ لگاتار کوشش کے ذریعے سرگرمیوں کی ادائیگی کے اعلیٰ تر معیار حاصل کر سکے ۔

بالواسطہ طریقہ تدریس میں یہ بہت بڑی خوبی ہے کہ ہر بچہ اپنی اپچ اور جسمانی صلاحیت کے مطابق کام کرتا ہے ۔ اس طرح سے اس کی ذہنی اور جسمانی نشو و نما بہتر طور پر ہوتی ہے ۔

استاد کو موقع ملتا ہے کہ وہ بچوں کو دی ہوئی تربیت کا صحیح جائزہ لے سکے یعنی یہ کہ ہر بچہ کیا کچھ کر سکتا ہے ۔ دوسرے الفاظ میں استاد کو اپنی تدریس اور بچے کی آموزش کے معیار کا پتہ چلتا ہے اور اس کے مطابق وہ اپنے پروگراموں کو بہتر بنانے کی کوشش کرتا ہے ۔

بڑے سامان کے استعمال کے ذریعے سے بچوں میں خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے ۔ سامان کے ساتھ آزادانہ سرگرمیوں کے مواقع اس طریقے میں بدرجہ اتم موجود ہیں ۔

جوہر قابل کی تلاش میں یہ طریقہ بڑا کارآمد ہے ۔ ذہین بچے جب نئی نئی سرگرمیاں ایجاد کرتے ہیں یا کسی عمل کا انوکھا اندار پیش کرتے ہیں تو یہ اس بات کی غمازی ہوتی ہے کہ ان بچوں میں بے پناہ صلاحیتیں موجود ہیں ۔ استاد کی طرف سے ہر وقت اور مناسب راہنمائی ان کی صلاحیتوں میں مزید نکھار پیدا کر دیتی ہے ۔

اسے تعلیمی طریقہ تدریس سمجھا جاتا ہے کیونکہ اس میں جو بچے اپنے ذہن کو استعمال کر کے نئی نئی حرکات اور سرگرمیاں ایجاد کرتے ہیں ، ایک ہی عمل کو بے شمار طریقوں سے کرتے ہیں گویا بچوں کو عملی شعور ملتا ہے کہ وہ کس طرح سوچیں تا کہ ان کی سوچ کا ہمہ وقت ایک جداگانہ انداز ہو ۔

(8) محدود طریقہ

اس طریقے کو بلا واسطہ اور بالواسطہ دونوں کا باہمی طریقہ

کہا جا سکتا ہے کیونکہ اس میں دونوں طریقوں کی خوبیاں پائی جاتی ہیں ۔ بالفاظ دیگر محدود طریقہ تدریس ایک مؤثر ترین طریقہ تدریس ہے جس میں بلا واسطہ اور بالواسطہ دونوں طریقوں کے اچھے نکات موجود ہیں جبکہ ان کی خامیاں مفقود ہیں ۔ اس طریقے میں بعض اوقات استاد سامان اور سرگرمیوں کا چناؤ خود کرتا ہے اور بعض اوقات بچے کی پسند اور ذہنی اپج پر چھوڑ دیتا ہے ۔ بالعموم پسند بچے کی ہوتی ہے اور ہدایت استاد کی ۔ یعنی یہ کہ نہ تو بچے کو بے لگام چھوڑ دیا جاتا ہے اور نہ ہی بے جا مداخلت اور غیر ضروری راہنمائی کی جاتی ہے ۔ اس طریقے میں اکثر استاد اور بچہ دونوں مل کر کام کرتے ہیں ۔ اس طرح یہ طریقہ نہایت ہی مؤثر اور مفید ثابت ہوتا ہے ۔

جب سرگرمیوں یا حرکات کے چناؤ کے مواقع مہیا کیے جاتے ہیں تو انتخاب پر استاد کی طرف سے بعض عناصر کی پابندی لگا دی جاتی ہے اور بچے مقرر کردہ حدود کے اندر رہ کر آزادانہ سرگرمیاں کرنے کے مجاز ہوتے ہیں لیکن استاد کی عمومی مشکل یہ ہوتی ہے کہ کس طرح کی پابندی لگائے ۔ عام طور پر استاد حرکت یا سرگرمی کی نوعیت مقرر کر دیتا ہے ۔ مثلاً پھیلانا ، اچھلنا وغیرہ ۔ اس بیان کی وضاحت کے لیے ذیل میں دو مثالیں پیش کی جا رہی ہیں :

(i) میٹ پر پھیلانے اور سکیڑنے کی کسی طرح کی بھی سرگرمیاں یا حرکات کی مشق کریں ۔

(ii) کوئی ایسی سرگرمی انجام دیں جس میں جسم کا بوجھ ہاتھوں پر آ جائے ۔

پہلی مثال میں سامان کی پابندی کے ساتھ ساتھ حرکت یا سرگرمی کی نوعیت مقرر کر دی گئی ہے جبکہ ان حدود کے اندر رہتے ہوئے بچے سرگرمی کا کوئی بھی نیا انداز اپنانے کے لیے خود مختار ہیں ۔ دوسری مثال میں بچوں کو سرگرمی کے چناؤ کی پوری آزادی ہے لیکن یہ آزادی بالآخر ایک شرط یا پابندی کے تحت ہوتی ہے اور شرط یہ

ہے کہ پورے جسم کا بوجھ ہاتھوں پر منتقل ہو جائے۔ گویا اس میں استاد کی ہدایت موجود ہے۔

اس طریقہ کار میں بے شمار قسم کی حرکات یا سرگرمیاں ممکن ہیں بشرطیکہ استاد کے پاس فوری طور پر ایسے خیالات ، مفہوم ، صورتیں یا ترکیبیں موجود ہوں جنھیں استعمال میں لایا جا سکے۔ ویسے بھی بچوں کے ساتھ نئے تجربات میں شامل رہنے کے لیے ضروری ہے کہ استاد کا علم وسیع ہو اور اس کے پاس حرکات یا سرگرمیوں کا وافر ذخیرہ موجود ہو۔

خوبیاں یا فوائد :

جیسا کہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے اس طریقہ میں بلا واسطہ اور بالواسطہ دونوں طریقوں کی خوبیاں موجود ہیں اور خامیاں مفقود۔ لہذا دونوں طریقوں میں جس قدر خوبیاں شمار کی گئی ہیں وہ اس طریقے میں شامل سمجھی جائیں گی۔ تاہم مندرجہ ذیل حرکات خصوصی توجہ کے حامل ہیں :

محدود طریقہ تدریس میں چونکہ تجسس ، کرید کھوج ، دریافت ، تلاش اور جدت کے وافر مواقع موجود ہیں ، اس لیے اسے تعلیمی طریقہ تدریس سمجھا جاتا ہے۔

اس طریقہ میں قد و قامت اور جسمانی اہلیت کا انفرادی فرق ملحوظ رہتا ہے اور ہر بچے کو موقع ملتا ہے کہ وہ اپنی صلاحیتوں کے مطابق ترقی کر سکے۔

سرگرمیوں کے چناؤ اور ہدایت کے باہمی ملاپ کی وجہ سے استاد اور بچہ دونوں ہی اپنے آپ کو محفوظ خیال کرتے ہیں۔ ساتھ ہی بچے کی کارکردگی پر اس کا خوشگوار اثر پڑتا ہے اور اس کی اہلیت کا معیار بلند ہو جاتا ہے۔

مناسب راہنمائی اور ترغیب کی بدولت اس طریقہ کار میں جسم کے

تمام حصوں کا استعمال اور تمام قسم کی حرکات یا سرگرمیاں کروانا ممکن ہے۔

جب بچے نئی نئی سرگرمیاں ایجاد کرتے ہیں تو نہ صرف ان کی حرکاتی معلومات میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ ان کی ذہنی اور جسمانی نشوونما بھی صحیح خطوط پر ہونی چاہیے۔ شخصیت کے متوازن نشو و نما کا اہم مقصد اسی طریقہ تدریس کے ذریعے حاصل ہوتا ہے۔

تال میل، ہم آہنگی، رقص اور اجتماعی یا جماعتی سرگرمیاں جنہیں بالواسطہ طریقہ تدریس کے ذریعے سکھانا ممکن نہیں، محدود طریقے سے نہایت خوش اسلوبی کے ساتھ سکھائی جا سکتی ہے۔

محدود طریقہ میں ہر بچے کے لیے انفرادی ترقی کے مواقع موجود ہیں۔ نہایت ذہین اور تیز بچوں کے لیے کسی قسم کی رکاوٹ نہیں ہے۔ انھیں اس حد تک موقع ملتا ہے کہ وہ جوہر اور خوبیاں عیاں کر سکیں اور حتی الامکان ترقی کر سکیں۔ اس طریقہ میں نہ ہی کمتر درجہ کے بچوں کی حوصلہ شکنی ہوتی ہے۔

اس طریقے میں نہ ہی استاد کو بالا دستی حاصل ہوتی ہے اور نہ ہی بچوں کا احساس آزادی مجروح ہوتا ہے۔ بچوں کی آزادانہ حرکات اور استاد کی مناسب راہنمائی اور ہدایت کی وجہ سے دونوں کے درمیان نہایت خوشگوار تعلق پیدا ہو جاتا ہے۔

پیشکش کے مندرجہ بالا تینوں طریقوں سے واضح ہو جاتا ہے کہ استاد کس طرح کی منصوبہ بندی کر سکتا ہے اور کتنے مختلف طریقوں سے پروگرام کو پیش کر سکتا ہے۔ پہلے بھی اس ضرورت پر زور دیا جا چکا ہے کہ ہمہ وقت ایک ہی طریقہ تدریس پر عمل پیرا نہیں رہنا چاہیے بلکہ ضرورت اور حالات کے مطابق مختلف طریقوں پر عمل درآمد کیا جانا چاہیے۔ بہت ہی مناسب ہوگا اگر ان تینوں طریقوں کو ملا کر سرگرمیاں کروائی جائیں۔

سترھواں باب

کھیل کے میدانوں کو تیار کرنا اور ان کی حفاظت

کھیل کے میدان کے لیے جگہ کا انتخاب سب سے اہم مسئلہ ہے - ایسی جگہ منتخب کی جائے جو سکول کے نزدیک ہو تا کہ طلباء بغیر تکلیف کے وہاں پہنچ کر میدان کا استعمال کر سکیں - وہ گراؤنڈیں جو تعلیمی اداروں سے دور واقع ہیں وہاں طلباء وقت پر نہیں پہنچ سکتے اور اس طرح بے دلی کا شکار ہو جاتے ہیں - کھیل کے میدانوں کی حفاظت کے لیے مناسب عملہ بھی تندہی سے کام نہیں کر سکتا - کھیل کے میدان کی جگہ جاذب نگاہ ہو - ارد گرد درخت اور سبزہ صحت کے نقطہ نظر سے بہت اچھا ہے - ایسے میدان کسی شاہراہ کے بہت قریب نہیں ہونے چاہییں اور نہ ہی میدانوں کے لیے دلدل والی اور گرد و غبار سے بھری ہوئی جگہ کا انتخاب کرنا چاہیے- ایسی جگہ کلر ، شور سے پاک ہو تا کہ گھاس کو نقصان نہ پہنچ سکے -

جگہ کے انتخاب کے بعد مکمل سروے کرنا چاہیے - جس کھیل کے لیے میدان بنانے درکار ہیں اسی نسبت سے جگہ لینی چاہیے - اصل میدان کے علاوہ چاروں طرف تماشائیوں کے بیٹھنے یا کھڑے ہونے کے لیے مناسب جگہ چھوڑ دی جائے- جہاں تک ممکن ہو کوشش کرنی چاہیے کہ کھیل کا میدان شمالاً جنوباً بنایا جائے تاکہ کھلاڑی سورج کی براہ راست شعاؤں سے بچ سکیں - گراؤنڈ کی بلندی اتنی زیادہ نہ ہو کہ اسے پانی ہی نہ دیا جا سکے -

ہموار اور صاف کرنا :

سروے کے بعد اس جگہ کو ہموار اور صاف کرنا چاہیے ۔ اس کام میں مزدوروں کے علاوہ طلباء کو شامل کیا جائے تا کہ ان میں کام کی عظمت کا تصور پیدا ہو اور وہ اپنے لیے کام کر کے دلی سکون اور تسلی حاصل کر سکیں ۔ جگہ کو پھاوڑوں اور کھرپوں سے ہموار کریں اور پوری احتیاط کے ساتھ ساری جگہ کو ہر قسم کے کنکروں ، کانٹوں اور چھوٹے چھوٹے سخت ڈھیلوں سے صاف کر دیں ۔

رولنگ :

جگہ کو ہموار اور صاف کرنے کے بعد اس کو پانی دیا جائے ۔ اس طرح جو معمولی گڑھے بظاہر نظر آ رہے تھے وہ بھی بھر جائیں گے ۔ اس کے بعد اچھی قسم کا گھاس لگا دینا چاہیے اور باقاعدہ پانی دینے اور حفاظت کرنے سے گھاس کی نشو و نما تیزی سے ہونے کا امکان ہے ۔

نشانات لگانا :

پہلے جو نشانات لگائے جائیں وہ بہت احتیاط سے لگانے چاہییں ، کیونکہ ان نشانوں کو بنیاد بنا کر باقی کے نشانات لگاتے ہیں ۔ فولاد کے فیتے سے جگہ کی نسبت سے گراؤنڈ کی لمبائی چوڑائی ماپی جائے ۔ بنیادی نشانات کے کونوں یا درمیان میں مستقل طور پر زمین کے اندر اینٹ یا اس قسم کی کوئی اور چیز لگا دی جائے تا کہ اگر گھاس بڑھ کر نشانات کو وقتی طور پر چھپا دے تو ان اینٹوں کی مدد سے بنیادی نشانات مل سکیں ۔

میدانوں کی حفاظت

(1) باڑ لگانا :

آوارہ مویشی اور دوسرے جانوروں سے بچانے کے لیے میدانوں کے گرد باڑ لگا دینی چاہیے ۔ طلباء کو یہ ہدایت ہو کہ کھیل کے اوقات کے علاوہ میدانوں کو استعمال نہ کریں اور کھیل کے اوقات میں بھی

کھیل کی مناسبت سے جوتے پہنیں - ایسی باڑیں میدانوں کے باہر کے نشانات سے کافی دور ہوں تاکہ کھیل کے دوران اگر کوئی کھلاڑی ان کے نزدیک آئے تو زخمی ہونے سے بچ جائے -

(2) پانی دینا :

لگائی ہوئی گھاس کی نشو و نما کے لیے اور کھیل کے میدانوں کو گرد سے صاف رکھنے کے لیے مناسب وقفوں کے بعد انھیں پانی دینا چاہیے - پانی اس طریقے سے دیا جائے کہ تمام میدان پانی سے بھر جائے -

(3) گھاس کاٹنا :

جب تک کھیل کے میدانوں کی گھاس کاٹی نہیں جائے گی ، وہ کھیلنے کے قابل نہیں رہیں گے - گیند رفتار نہیں پکڑ پائے گی اور کھلاڑی سست رفتاری کا مظاہرہ کرے گا - معیاری کھیل ''بھاری'' میدانوں میں نہیں ہو سکتے -

(4) کھیل کے دوران جوتوں کے ذریعے یا رولر یا گھاس کاٹنے والی مشین سے میدان میں چھوٹے گڑھے پڑ جانا لازمی امر ہے - وقتاً فوقتاً نرم مٹی سے ان گڑھوں کو بھر دینا چاہیے اور اس کے بعد رولر سے ان کو جما دینا چاہیے -

(5) فٹ بال ، ہاکی اور باسکٹ بال کے میدانوں میں لکڑی کے گول پوسٹ لگائے ہوتے ہیں، ان کی حفاظت لازمی ہے - فٹ بال اور ہاکی کے میدانوں میں ان کی بنیادوں میں پانی کھڑا رہنے سے ان کے بوسیدہ ہونے کا خطرہ ہے اور پھر موسمی حالات لکڑی کو کمزور کر دیتے ہیں - ایسے گول پوسٹ کی حفاظت کے لیے خاص انتظامات کیے جائیں - ان کو مناسب وقفہ کے بعد روغن کرنا چاہیے اور پھر ان دنوں میں جبکہ کھیل نہیں ہو رہی ہے ، ان کو اکھاڑ کر رکھ دیا جائے - اس کے علاوہ کھیل کے میدان کے ضروری لوازمات جن کی حفاظت کی جائے ان میں کپڑے لٹکانے کے سٹینڈ ، سائیکل سٹینڈ اور بنچ شامل ہیں -

اٹھارھواں باب

ہاکی

میدان :

ہاکی کا میدان مستطیل شکل کا ہوتا ہے جس کی لمبائی 100 گز اور چوڑائی 40 گز ہوتی ہے - لمبائی کی لائنیں ''سائیڈ لائن'' اور چوڑائی کی

"گول لائن" کہلاتی ہیں ۔ میدان کے چاروں کونوں پر جھنڈیاں لگی ہوں گی جن کی اونچائی کم از کم 4 فٹ اور زیادہ سے زیادہ 5 فٹ ہوگی ۔ جو جھنڈیاں وسطی لائن اور 25 گز کی لائن پر لگائی جائیں وہ سائیڈ لائن پر ایک ایک گز باہر ہونی چاہییں ۔ میدان کے وسط میں ایک لکیر کھینچی جائے گی جو میدان کو دو برابر حصوں میں تقسیم کرے گی ۔ گول لائن سے 25 گز میدان سے اندر گول لائن کے متوازی ایک نئی چھٹی لائن لگائی جائے گی جسے 25 گز کی لائن کہیں گے ۔

کھلاڑی :

ایک ٹیم میں کھلاڑیوں کی تعداد کم از کم اور زیادہ سے زیادہ 11 ہوتی ہے ۔ عام طور پر یہ کھیل 5 فارورڈ ، 3 ہاف بیک ، 2 فل بیک اور 1 گول کیپر کی ترتیب سے کھیلا جاتا ہے ۔ لیکن حالات کے مطابق ٹیمیں اس ترتیب کو بدل بھی لیتی ہیں ۔

عہدیداران :

اس کھیل میں دو امپائر ہوتے ہیں جو کھیل کے دوران اپنے نصف میدان میں قانون شکنی پر فیصلہ دینے کے مجاز ہوتے ہیں ۔

کھیل کی مدت :

کھیل 35 ۔ 35 منٹ کے دو برابر حصوں میں کھیلا جاتا ہے اور درمیانی وقفہ 5 منٹ کا ہوتا ہے ۔ اگر کھیل برابر رہے تو $7\frac{1}{2}$ ، $7\frac{1}{2}$ منٹ مزید کھلایا جائے گا ۔

گول پوسٹ :

گول لائن کے وسط پر دو پوسٹ گاڑے جاتے ہیں جن کا درمیانی فاصلہ 4 گز ہوتا ہے اور ان کے سروں کو ایک کراس بار سے ملا دیا جاتا ہے جس کی سطح زمین سے اندرونی بلندی سات فٹ ہوگی ۔ گول پوسٹ کے سامنے کا حصہ گول لائن کے باہر کے حصے سے چھوٹا ہوتا ہے ۔ گول پوسٹ اور کراس بار کے ساتھ جال لگا ہوا ہونا چاہیے جو

کہ زمین کے ساتھ پیوست ہو - نیز لکڑی کے تختے جن کی اونچائی اٹھارہ انچ سے زیادہ نہ ہو ، جال کے اندرونی طرف زمین پر لگائے جانے چاہییں جبکہ پہلو کے تختے گول لائن کے عموداً ہوں - تختے اور جال اس غرض سے لگائے جاتے ہیں تا کہ ریفری کو گول ہونے کا صحیح طور پر اندازہ ہو سکے -

حملے کا دائرہ (Shooting Circle) :

ہر گول کے سامنے میدان کے اندر 14 گز کے فاصلے پر 4 گز لمبی اور 3 انچ چوڑی کراس گول لائن کے متوازی ایک لائن لگائی جائے گی- پھر ہر گول پوسٹ کو مرکز مان کر 14 گز نصف قطر کا چوتھائی دائرہ میدان کے اندر لگایا جائے گا جو 4 گز لمبی لائن کے سروں سے مل جائے گا - یہ علاقہ جو ان لائینوں (لائینوں کی چوڑائی پیمائش میں شامل ہوگی) اور گول لائن سے گھیرا ہوگا حملے کا دائرہ کہلائے گا -

ہاکی سٹک :

(1) سٹک کا سرا لکڑی کا بنا ہوگا - نکیلا نہیں ہوگا اور نہ ہی اس میں کوئی اور چیز استعمال کی گئی ہوگی -

(2) سٹک کی بائیں طرف چپٹی ہوگی -

(3) سٹک کا مجموعی وزن زیادہ سے زیادہ 28 اونس اور کم از کم 12 اونس ہوگا -

(4) سٹک اس انداز سے بنی ہوئی ہو کہ 2 انچ اندرونی قطر کے کڑے میں سے گزاری جا سکے بصورت دیگر ریفری ایسی سٹک سے کھیلنے کی اجازت نہیں دے گا -

بُلی (Bully) :

(1) دو مخالف کھلاڑی سائیڈ لائینوں کی طرف منہ کر کے آمنے سامنے اس طرح کھڑے ہوں گے کہ ان کی اپنی اپنی گول لائن ان کے دائیں ہاتھ ہوگی - گیند زمین پر ان کے درمیان

رکھا ہوگا اور دونوں کھلاڑی گیند اور اپنی گول لائن کی
درمیانی زمین کو سٹک سے چھوئیں گے اور پھر گیند کے
اوپر مخالف کی سٹک سے اپنی سٹک ٹکرائیں گے۔ یہ عمل
تین بار دہرانے کے بعد کھیل سکیں گے ۔

(ب) جب تک کہ بلی کرنے کے بعد بلی کرنے والے کھلاڑیوں
میں سے کوئی ایک گیند کو نہ کھیل لے باقی ماندہ کھلاڑی
اپنی اپنی گول لائن کے نزدیک تر (اپنے نصف میدان میں)
اور گیند سے کم از کم 5 گز کے فاصلے پر رہیں گے ۔

(ج) بُلی کھیل کے آغاز میں گول ہو جانے پر نصف وقت گزرنے
کے بعد اور ہر زائد وقت کا کھیل شروع ہونے پر کی جاتی
ہے ۔

سزا :

غلط طریقے سے بلی کرنے پر بلی دوبارہ کرائی جائے گی اور
مسلسل قانون شکنی پر مخالف ٹیم کو اسی جگہ جہاں قانون شکنی ہوئی
فری ہٹ دی جائے گی ۔

عام تفصیلات :

(1) کھیل میں سٹک کی صرف چپٹی طرف استعمال کی جائے گی ۔

(2) کھلاڑی بغیر سٹک لیے کھیل میں شامل نہیں ہو سکتا ۔

(3) کھلاڑی عارضی طور پر بھی دوسرے کی سٹک لے کر نہیں
کھیل سکتا ۔

(4) گیند کو ہٹ لگاتے وقت سٹک کا کوئی حصہ ہٹ کے آغاز
یا اختتام پر کھلاڑی کے کندھے کی اونچائی سے اوپر نہیں
لے جایا جائے گا اور نہ ہی گیند کو جب وہ کھلاڑی کے
کندھے کی اونچائی سے اوپر ہو ، سٹک کے کسی حصے سے
روکا جائے گا۔

(5) گیند کو ایسے طریقے سے ہٹ کرنا منع ہے جو خطرناک ہو ۔

(6) گیند کو ہوا میں اچھالا (Scoop) جا سکتا ہے بشرطیکہ یہ عمل خطرناک نہ ہو ۔ فری ہٹ اور پش ان (Push-in) کے وقت گیند اچھالنا بالکل منع ہے ۔

(7) گیند ہوا میں یا زمین پر ہاتھ کے علاوہ جسم کے کسی حصے سے روکنا منع ہے ۔

(8) ماسوائے ہاکی سٹک کے گیند کو جسم کے کسی حصے سے نہ اٹھایا جائے گا نہ پھینکا جائے گا اور نہ ہی دھکیلا جائے گا ۔

(9) مخالف کی سٹک کو پکڑنا ، مارنا یا رکاوٹ ڈالنا منع ہے ۔

(10) کھلاڑی گیند اور مخالف کھلاڑی کے درمیان دوڑ کر یا کھڑا رہ کر یا سٹک رکھ کر مداخلت نہیں کر سکتا اور نہ ہی مخالف کے الٹے ہاتھ سے حملہ آور ہو سکتا ہے ۔

(11) گول کیپر کو یہ مراعات حاصل ہیں کہ وہ گیند کو پاؤں مار سکے یا جسم کے کسی حصے سے روک سکے ۔ بشرطیکہ گیند سٹرائکنگ سرکل کے اندر ہو ۔

(12) ریفری کو گیند لگ جانے کی صورت میں کھیل جاری رہے گا بشرطیکہ ریفری میدان کے اندر ہو ۔

سزا :

(1) سٹرائکنگ سرکل کے باہر قانون شکنی کی صورت میں مخالف ٹیم کو فری ہٹ دی جائے گی ۔

(2) اگر ریفری یہ سمجھے کہ بچاؤ والی ٹیم کے کھلاڑی نے دانستہ طور پر 25 گز کی حدود کے اندر قانون شکنی کی ہے تو ریفری پنیلٹی کارنر دے سکتا ہے ۔

(3) اگر حملہ آور ٹیم نے سٹرائکنگ سرکل کے اندر قانون شکنی کی ہو تو مخالف ٹیم کو فری ہٹ ملے گی ۔

(4) اگر بچاؤ والی ٹیم کے کھلاڑی نے سٹرائکنگ سرکل کے اندر قانون شکنی کی ہو تو مخالف ٹیم کو پنیلٹی کارنر یا پنیلٹی سٹروک دیا جائے گا ۔

(5) خطرناک کھیل سے ناشائستہ حرکات کی بنا پر ریفری کھلاڑی کو تنبیہ کرے گا ۔ عارضی طور پر کھیل سے خارج کر دے گا یا سنگین صورت حال میں باقی ماندہ کھیل کے لیے خارج از کھیل کر دے گا ۔

گول :

جب حملہ آور ٹیم کے کھلاڑی نے سٹرائکنگ سرکل کے اندر سے (گیند سٹرائکنگ سرکل کی لائن پر ہو تو بھی سٹرائکنگ سرکل کے اندر ہی شمار ہوگا) گیند کو ہٹ کیا ہو یا اس کی سٹک سے گیند چھو گیا ہو اور گیند مکمل طور پر گول پوسٹ کے درمیان سے اور کراس بار کے نیچے سے گول لائن کو عبور کر جائے تو گول دیا جاتا ہے ۔ بشرطیکہ کوئی اور بے ضابطگی سرزد نہ ہوئی ہو ۔ جو ٹیم مقررہ وقت میں زیادہ گول کرے گی جیت جائے گی ۔

آف سائیڈ (Off Side) :

(1) کھلاڑی میدان کے اپنے نصف حصے میں ہو تو کسی صورت میں آف سائیڈ نہیں ہوتا ۔

(2) کھلاڑی مخالف کے نصف میدان میں ہو لیکن اگر اس کی نسبت کم از کم دو مخالفین اپنی گول لائن کے نزدیک تر ہوں تو آف سائیڈ نہیں ہوتا ۔

(3) کھلاڑی بے شک آف سائیڈ ہو لیکن امپائر کے خیال میں نہ تو وہ کھیل میں دخل اندازی کر رہا ہے اور نہ ہی اس

پوزیشن پر کھڑا ہونے سے کوئی فائدہ اٹھا رہا ہے تو ریفری ایسے کھلاڑی کو آف سائیڈ قرار نہیں دے گا۔

(4) مخالف کھلاڑی کے واضح طور پر کھیلے گئے گیند کو حاصل کرنے پر آف سائیڈ نہیں ہوتا۔

سب سے اہم بات جو کہ آف سائیڈ دیتے وقت مد نظر رکھنی چاہیے وہ یہ کہ دیکھا جائے کہ کھلاڑی اس وقت کس جگہ پر تھا جبکہ اس کے اپنے ساتھی نے گیند کو ہٹ کیا (کیا اس وقت وہ آف سائیڈ پوزیشن پر تھا) یہ کہ اس وقت کہاں ہے جبکہ اس نے گیند کو حاصل کیا۔

سزا :

(ا) اگر قانون شکنی سٹرائکنگ سرکل کے اندر ایک حملہ آور کھلاڑی سے سرزد ہوئی ہو تو مخالف ٹیم کو اس جگہ سے فری ہٹ دی جائے گی۔

(ب) اگر قانون شکنی سٹرائکنگ سرکل کے اندر ایک حملہ آور ٹیم کے کھلاڑی سے سرزد ہوئی ہو تو مخالف ٹیم کو فری ہٹ دی جائے گی۔

(ج) قانون شکنی بچاؤ والی ٹیم کے کھلاڑی سے سرزد ہو تو قانون شکنی کی سنگینی کے مطابق پنیلٹی کارنر یا پنیلٹی سٹروک دیا جائے گا۔

گیند دھکیلنا (Push-in) :

(1) جب گیند سائیڈ لائن کو مکمل طور پر عبور کر جائے تو جس کھلاڑی نے آخری بار گیند کھیلا تھا، اس کے مخالف ٹیم کو گیند دیا جائے گا جو گیند کو سائیڈ لائن پر اس جگہ رکھ کر جہاں سے گیند نے سائیڈ لائن کو عبور کیا تھا، سٹک سے گیند کو میدان میں دھکیلے گا۔

(2) پش ان کے وقت گیند سے پانچ گز کی حدود میں کسی ٹیم کا کوئی کھلاڑی نہیں ٹھہرے گا ۔

(3) پش ان کرنے والا کھلاڑی گیند کو دوبارہ نہیں کھیلے گا پیشتر اس کے کہ کوئی دوسرا کھلاڑی گیند کو نہ کھیل لے -

سزا :

(1) اگر قانون شکنی پُش ان کرنے والے کھلاڑی سے ہوتی ہے تو پش ان مخالف ٹیم کو دیا جائے گا ۔

(2) اگر قانون شکنی کسی دوسرے کھلاڑی سے ہوتی ہے تو پش ان دوبارہ دی جائے گی لیکن بار بار قانون شکنی کی بنا پر مخالف ٹیم کو فری ہٹ دی جائے گی -

گیند کا گول لائن کے پار جانا :

(1) اگر گیند حملہ آور ٹیم کے کھلاڑی سے مخالف کی گول لائن کے پار چلا جاتا ہے یا امپائر کی نظر میں بچاؤ والی ٹیم کے کھلاڑی سے غیر دانستہ طور پر 25 گز یا اس حدود کے باہر سے گیند اس کی اپنی گول لائن کے پار چلا جاتا ہے تو کھیل کا اجراء فری ہٹ سے کیا جائے گا ، جسے بچاؤ والی ٹیم کا کھلاڑی گول لائن سے 14 گز کے فاصلے سے لگائے گا ۔

(2) اگر گیند بچاؤ والی ٹیم سے غیر دانستہ طور پر 25 گز کی حدود کے اندر سے گول لائن عبور کر جائے تو مخالف ٹیم کو کارنر دیا جائے گا ۔

(3) اگر بچاؤ والی ٹیم دانستہ طور پر گیند میدان کے کسی حصے سے اپنی گول لائن کے پار بھیج دیتی ہے تو مخالف ٹیم کو پنیلٹی کارنر دیا جائے گا ۔

کارنر :

(1) حملہ آور ٹیم کا کھلاڑی بچاؤ والی ٹیم کی گول لائن یا سائیڈ لائن پر تین گز چوتھائی دائرے کے علاقے میں گیند رکھ کر ہٹ لگائے گا۔

(2) کارنر ہٹ کے وقت بچاؤ والی ٹیم کے چھ کھلاڑی اپنی گول لائن کے پیچھے میدان سے باہر کھڑے ہوں گے اور باقی پانچ کھلاڑی ہٹ لگنے تک وسطی لائن سے پرے ہوں گے۔ حملہ آور ٹیم کے کھلاڑی میدان میں سٹرائکنگ سرکل کے باہر کھڑے ہوں گے۔

(3) ہٹ لگنے سے پہلے بچاؤ والی ٹیم کا کوئی کھلاڑی گول لائن یا وسطی لائن عبور کرنے یا حملہ آور ٹیم کا کھلاڑی سٹرائکنگ سرکل کے اندر داخل ہو جائے تو امپائر ہٹ دوبارہ دے سکتا ہے۔

(4) کارنر ہٹ پر گیند پہلے زمین پر روکا جاتا ہے (بے شک بالکل ساکن نہ بھی ہو) اور پھر گول کے لیے ہٹ لگائی جاتی ہے۔ کارنر ہٹ سے گیند کو آتے ہی ہٹ لگانا ممنوع ہے۔

سزا :

بچاؤ والی ٹیم کی مندرجہ بالا شق نمبر 3 کی مسلسل خلاف ورزی پر پنیلٹی کارنر بھی دیا جا سکتا ہے اور شق نمبر 4 کی خلاف ورزی پر مخالف ٹیم کو فری ہٹ ملے گی۔

پنیلٹی کارنر (Penalty Corner) :

اس میں بچاؤ والی ٹیم کے چھ کھلاڑی اپنی گول لائن کے پار اور باقی ماندہ پانچ کھلاڑی وسطی لائن سے باہر ہوں گے۔ یہ ہٹ بچاؤ والی ٹیم کی گول لائن پر گول پوسٹ سے دس گز کے فاصلے سے باہر کہیں رکھ کر لگائی جا سکتی ہے۔ حملہ آور ٹیم کا کھلاڑی گیند کو ہٹ

لگا سکتا ہے یا زمین کے ساتھ گیند کو لڑھکا سکتا ہے لیکن (Scoop) گیند کو ہوا میں نہیں اچھال سکتا - پنیلٹی کارنر کی ہٹ سے براہ راست گول نہیں ہو سکتا -

سزا :

(1) ہٹ لگنے سے پیشتر اگر بچاؤ والی ٹیم بار بار دانستہ طور پر اپنی گول لائن یا وسطی لائن پار کرتی ہے تو امپائر پنیلٹی سٹروک دے سکتا ہے -

(2) حملہ آور ٹیم کے کھلاڑی سٹرائکنگ سرکل یا بچاؤ والی ٹیم کے کھلاڑی گول لائن یا وسطی لائن کو قبل از وقت عبور کرتے ہیں تو امپائر مجاز ہے کہ پنیلٹی کارنر دوبارہ دے دے -

(3) حملہ آور ٹیم کے بار بار قانون شکنی کرنے پر امپائر فری ہٹ دے سکتا ہے -

پنیلٹی سٹروک (Penalty Stroke) :

(ا) (1) پنیلٹی سٹروک اس وقت دیا جاتا ہے جبکہ امپائر کی رائے میں بچاؤ والی ٹیم کا کوئی کھلاڑی دانستہ طور پر ”عام تفصیلات“ کی خلاف ورزی کرے -

(2) اگر بچاؤ والی ٹیم کے کھلاڑی سے غیر دانستہ طور پر سٹرائکنگ سرکل میں ”عام تفصیلات“ کی خلاف ورزی نہ ہوتی تو شاید گول ہو جاتا -

(ب) (1) پنیلٹی سٹروک گول لائن کے وسط سے میدان کے اندر 7 گز کے فاصلے سے لگایا جاتا ہے -

(2) پنیلٹی سٹروک لگاتے وقت ماسوائے گول کیپر اور سٹروک لگانے والے کھلاڑی کے باقی تمام کھلاڑی نزدیکی 25 گز کی حدود سے باہر کھڑے ہوں گے -

(3) کھلاڑی سٹروک لگاتے وقت ایک قدم لے کر گیند کو دھکیل (Push) سکتا ہے، ہوا میں اچھال (Scoop) سکتا ہے لیکن ہٹ نہیں کر سکتا۔

(4) پنیلٹی سٹروک لگانے والا کھلاڑی گیند کو ایک مرتبہ کھیلے گا۔

(5) پنیلٹی سٹروک لگنے پر اگر گول کیپر گیند کو روک لیتا ہے یا گیند میدان سے باہر چلا جاتا ہے تو سٹروک ختم تصور ہوگا۔

سزا:

(1) حملہ آور ٹیم کی قانون شکنی پر مخالف ٹیم کو گول لائن سے 14 گز کے فاصلے سے ہٹ لگانے کو دی جائے گی۔

(2) بچاؤ والی ٹیم کا کوئی کھلاڑی اگر 25 گز کی لائن کو عبور کرتا ہے تو امپائر پنیلٹی سٹروک دوبارہ دے سکتا ہے۔

چند بنیادی مہارتیں

ہٹ کرتے وقت سٹک پکڑنا:

گیند کو ہٹ کرتے وقت سٹک کو اوپر والے سرے کے قریب سے اس طرح پکڑنا چاہیے کہ بایاں ہاتھ اوپر اور دایاں ہاتھ عین اس کے ساتھ نیچے ہو۔ دونوں ہاتھوں کی گرفت میں کوئی فاصلہ نہیں ہونا چاہیے۔ ایسی گرفت سے ہٹ مؤثر طریقے سے لگائی جا سکتی ہے۔

گیند کھیلتے وقت سٹک پکڑنا:

یہ گرفت ہٹ کرتے وقت سٹک پکڑنے سے مختلف ہے۔ بائیں ہاتھ سے سٹک کے اوپر والے سرے کو پکڑتے ہیں اور دایاں ہاتھ اس سے چند انچ نیچے رکھتے ہوئے گیند لے کر آگے بڑھتے ہیں۔ دونوں ہاتھوں کا درمیانی فاصلہ کھلاڑی کے قد کے لحاظ سے کم و بیش ہوتا ہے

چونکہ کھلاڑی گیند کو آگے لے جانے کے لیے نیچے جھکتا ہے ، لٰہذا دایاں ہاتھ نیچے لانا لازمی ہے ۔

هٹ کرنا :

کھلاڑی کو چاہیے کہ اپنا بایاں ہاتھ اوپر والے سرے کے قریب اور دایاں ہاتھ عین اس کے ساتھ نیچے رکھتے ہوئے اس انداز سے پکڑے گویا دو ہاتھوں کا ایک ہاتھ بن گیا ہو ۔ اس طرح سے دونوں ہاتھوں کی متحدہ طاقت سے پُر زور ہٹ لگائی جا سکتی ہے ۔ پاؤں مناسب طور پر کھلے ہوں تاکہ توازن قائم رہے ۔ گیند کھلاڑی سے تقریباً دو فٹ کے فاصلے پر ہو ۔ وہ سٹک کو دائیں جانب ہوا میں لہرا کر گیند کو اس طرح ہٹ کرے کہ سٹک کا چپٹا حصہ گیند کے پہلو پر لگے ۔ زیر تربیت کھلاڑی کو بتایا جائے کہ وہ ہٹ اپنی کلائیوں کی طاقت سے لگائے نہ کہ کندھوں کی طاقت سے ۔ کھلاڑی کو چاہیے کہ ہٹ کر چکنے کے بعد سٹک کی حرکت کو نہ روکے بلکہ اسے سامنے ہوا میں لے جاتے ہوئے بائیں پہلو کی طرف تقریباً زمین کے متوازی لایا جائے تاکہ سٹک بائیں کندھے کی بلندی سے اوپر نہ چلی جائے ۔

گیند روکنا :

ہاکی کا اچھا کھلاڑی بننے کے لیے گیند کو روکنا سیکھنا بے حد ضروری ہے ۔ گیند روکنے کے لیے سٹک پر ہاتھوں کا فاصلہ تقریباً $1\frac{1}{2}$ فٹ ہوگا ۔ یہ فاصلہ کھلاڑی کے قد کے مطابق کم و بیش بھی ہو سکتا ہے ۔ بائیں ہاتھ سے سٹک کا اوپر والا سرا پکڑتے ہیں اور دایاں ہاتھ اس سے نیچے رکھتے ہوئے کھلاڑی کو چاہیے کہ گیند کی اڑان کی سیدھ میں توازن قائم رکھتے ہوئے مناسب طور پر پاؤں کھول کر کھڑا ہو ۔ گیند قریب آنے پر سٹک کے چپٹے حصے کو گیند کے سامنے رکھ کر روکے ۔ تیز گیند کو روکنے کے لیے کھلاڑی کو چاہیے کہ جونہی گیند سٹک کو لگے اسی لمحے سٹک کو چند انچ اسی سیدھ میں پیچھے لے جائے تاکہ گیند قابو میں رہے اور سٹک کو لگ کر واپس نہ لوٹے ۔

بیڈ منٹن

(ا) کورٹ :

سنگلز اور ڈبلز کے مشترکہ کورٹ کی پیمائش لمبائی 44 فٹ اور چوڑائی 20 فٹ - پچھلی گیلری اڑھائی فٹ اور اطراف کی گیلری ڈیڑھ فٹ شارٹ سروس ایریا دونوں طرف درمیان کی لائن سے متوازی 4 فٹ 4 انچ کے فاصلے پر دونوں لائنیں لگائی جاتی ہیں - سنگلز کے کورٹ میں ڈیڑھ فٹ اطراف کی گیلری کو شامل نہیں کیا جاتا -

(2) جال اور پولز :

جال کی اونچائی کھمبوں سے 5 فٹ 1 انچ اور درمیان میں 5 فٹ ہوتی ہے - کھمبوں کی اونچائی 5 فٹ 1 انچ ہوتی ہے -

(3) شٹل کاک :

شٹل کاک کا وزن 73 سے 85 گرین تک اور اس میں 14 سے 16 تک پر لگے ہوتے ہیں -

(4) کھلاڑی :

(ا) ڈبلز میں دونوں طرف دو دو کھلاڑی یعنی کل تعداد میں چار - سنگلز میں دونوں طرف ایک ایک یعنی کل تعداد دو کھلاڑی - جونیئر ٹیموں میں چار کھلاڑی ایک طرف کھیلتے ہیں ، یعنی دونوں طرف آٹھ کھلاڑی کھیلتے ہیں -

(ب) جس طرف کا کھلاڑی سروس کر رہا ہو وہ in کہلائے گا اور دوسری out -

(5) ٹاس کرنا :

کھیل شروع ہونے سے پہلے دونوں ٹیموں کے کپتانوں کو بلا کر ٹاس کیا جاتا ہے ۔ ٹاس جیتنے والے کپتان کو حق حاصل ہوتا ہے کہ وہ حسب پسند ''سائیڈ'' لے یا پہلے سروس کرے ۔

(6) سکور کرنا :

(ا) سنگلز میں سکور 15 ، ڈبلز میں 15 اور جونیئر کی ٹیموں میں کھیل کا سکور 21 ہوتا ہے ۔ 15 کی گیم میں 13 ، 13 ہونے پر جو ٹیم پہلے 13 بنا چکی ہو اسے گیم (Set) کرنے کا حق حاصل ہوتا ہے ۔ آیا وہ گیم سیٹ کرنا چاہتے ہیں یا نہیں ۔ 13 ، 13 ہونے پر گیم 5 پوائنٹ پر سیٹ ہوگی جو ٹیم پہلے 5 پوائنٹ بنائے گی وہ جیتی ہوئی تصور ہوگی۔ سکور 14 ، 14 ہونے پر گیم 3 پوائنٹ پر سیٹ ہوگی اور جو ٹیم 3 پوائنٹ پہلے بنا لے گی ، وہ جیتی ہوئی تسلیم کی جائے گی ۔ 21 کی گیم (Game) میں 19 ، 19 ہونے پر گیم 5 پوائنٹ پر سیٹ ہوگی اور 20 ، 20 ہونے پر 3 پوائنٹ پر سیٹ ہوگی ۔

(ب) مستورات کی سنگلز گیم میں سکور 11 ہوتا ہے ، جس میں 9 ، 9 ہونے پر گیم 3 پوائنٹ پر سیٹ ہوگی اور 10 ، 10 ہونے پر گیم 2 پوائنٹ پر سیٹ ہوگی ۔ سکور (Love all) ہوگا ۔ جو کھلاڑی کھیل رہی ہوگی وہی سروس تبدیل کیے بغیر حسب دستور کھیل جاری رکھے گی ۔

(ج) جو فریق ایک مرتبہ اپنی مرضی سے گیم سیٹ (Set) کرنے سے انکار کر دے گا اسے دوبارہ موقع ملے تو گیم سیٹ کر سکتی ہے ۔ اگر 13 یا 19 پر گیم (Set) نہ کی جائے اور 14 یا 20 پر دوبارہ سکور برابر ہو جائے تو اس وقت بھی گیم (Set) کی جا سکتی ہے ۔

دونوں فریق پہلے سے کیے گئے سمجھوتے کی غیر موجودگی میں تین میں سے دو گیم جیتنے کے لیے مقابلہ کریں گے ۔ کھلاڑی دوسری

اور تیسری گیم شروع ہونے سے پیشتر اطراف بدلیں گے - تیسری گیم میں سکور نصف تک پہنچنے پر اطراف بدل لی جائیں گی - مثلاً 11 کی گیم میں 4 پر ، 10 کی گیم میں 8 پر اور 21 کی گیم میں 11 پر ہینڈ کیپ - کھیل میں اگر صرف ایک ہی گیم کھیلنی ہو تو سکور نصف ہونے پر اطراف بدلی جائیں گی -

(7) ڈبل کھیل :

(ا) ٹاس جیتنے والی ٹیم کا کھلاڑی دائیں طرف کے کورٹ سے مخالف کھلاڑی کو مخالف کورٹ میں سروس دے گا - سروس اس وقت کی گئی تصور ہوگی جب سروس کرنے والا کھلاڑی ریکٹ سے شٹل کاک کو مارے اور شٹل کاک اس وقت تک کھیل میں تصور ہوگی جب تک وہ زمین پر کورٹ میں نہ گر جائے یا کوئی غلطی سرزد نہ ہو جائے یا "(Let)" نہ ہو جائے - سروس دینے کے بعد سروس کرنے والا کھلاڑی اور سروس لینے والے کھلاڑی کورٹ میں کسی بھی جگہ پر کھڑے ہو سکتے ہیں - باؤنڈری لائن کا لحاظ نہ رکھتے ہوئے وہ سروس لوٹا دیتا ہے تو ان سائیڈ (Inside) کا کوئی کھلاڑی بھی اسے لوٹا سکتا ہے - اس طرح گیم جاری رہے گی - جب تک کوئی غلطی نہ ہو یا شٹل کاک زمین پر نہ گر جائے -

(ب) اگر غلطی سروس کرنے والے کھلاڑیوں میں سے کسی ایک نے کی ہو تو سروس (out) ہو جائے گی اور اگر غلطی مخالف سمت سے ہو تو سروس کرنے والے کا پوائنٹ بنے گا - ہر پوائنٹ بننے پر کھلاڑی جگہ تبدیل کرے گا -

(9) سروس جس کھلاڑی کی سمت کی جائے صرف وہی سروس لے سکتا ہے، لیکن اگر شٹل کاک اس کی ساتھی سے چھو جائے یا ساتھی شٹل لوٹائے تو سروس کرنے والے کھلاڑی کا ایک پوائنٹ بن جائے گا - کوئی کھلاڑی ایک ہی ٹیم میں لگاتار دو مرتبہ سروس وصول نہیں کر سکتا -

(10) ڈبلز میں ہر گیم شروع کرتے ہوئے صرف ایک کھلاڑی سروس لے گا۔ پھر دوسری طرف سے دونوں کھلاڑی جیتنے والی ٹیم اگلی گیم میں سروس لے گی لیکن جیتی ہوئی ٹیم میں سے کوئی سا بھی کھلاڑی کھیل شروع کرنے کے لیے سروس کر سکتا ہے اور دوسری طرف سے کوئی بھی (Receive) کر سکتا ہے۔ اگر ایک کھلاڑی بغیر باری کے سروس کر جائے یا غلط کورٹ سے سروس کرے اور فوراً معلوم ہو جائے تو امپائر "Let" دے دے گا۔ لیکن ایک پوائنٹ بن جائے اور دوسری دفعہ سروس بھی کی جائے تو پھر نہ امپائر کوئی تبدیلی کرے گا اور نہ ہی اپیل ہو سکے گی، بلکہ کھلاڑیوں کی جگہ بدستور قائم رہتے ہوئے کھیل جاری رہے گا۔

(11) اگر مندرجہ بالا حالتوں میں قصور کرنے والی ٹیم ریلی (Rally) ہار جائے تو غلطی صحیح تصور نہیں ہوگی اور باقی کے کھیل میں کھلاڑیوں کی وہی حالت رہے گی۔

(12) اگر کوئی کھلاڑی بھولے سے سائیڈ تبدیل کر لیتا ہے جو اسے نہیں کرنی چاہیے تھی تو غلطی صحیح تصور ہوگی۔ اگر ایک ہی کھلاڑی شٹل کو دو مرتبہ لگاتار چھوئے یا مارے یا شٹل ریکٹ میں رک جائے تو یہ غلطی تصور ہوگی۔

سنگلز کی گیم:

(ا) کھیل شروع کرتے ہوئے دائیں طرف کورٹ سے سروس کی جائے جب سکور جفت ہو یعنی 2 ، 4 ، 6 ہو تو دائیں طرف کے کورٹ سے سروس ہوگی اور مخالف سروس لینے والا کھلاڑی بھی دائیں طرف کے کورٹ میں سروس لے گا۔ اگر سکور طاق ہو 11 ، 3 ، 5 تو دونوں کورٹ کے کھلاڑی اپنے اپنے بائیں طرف کے کورٹ میں ہوں گے۔

(ب) ہر ایک پوائنٹ بننے کے بعد دونوں کھلاڑی ایک سے دوسرے کورٹ میں جاتے ہیں، یعنی دائیں کورٹ سے بائیں کورٹ میں اور بائیں کورٹ سے دائیں میں آئیں گے۔

(13) غلطیاں :

ایک کھلاڑی جو سروس کر رہا ہو اگر اس کی سمت سے کوئی غلطی ہو تو سروس کرنے والا سروس کھو دے گا اور اگر مخالف سمت سے غلطی ہو تو سروس کرنے والے کا پوائنٹ بنے گا ۔ (مختلف غلطیاں نیچے درج ہیں)

(ا) سروس کرتے وقت اگر شٹل کھلاڑیوں کی کمر سے اونچی ہو یا ریکٹ کے سر کا کوئی حصہ سروس کرنے والے کھلاڑی کے اس ہاتھ کے کسی حصے سے زیادہ اونچا ہو جس میں اس نے ریکٹ پکڑا ہو ۔

(ب) سروس کرتے ہوئے اگر شٹل غلط کورٹ میں جا گرے یا شارٹ سروس لائن کے رقبے میں یا لانگ سروس لائن کے حصے میں یا صحیح سروس کورٹ کی سائیڈ لائن میں جا گرے ۔

(ج) سروس کرنے والے کھلاڑی کے پاؤں سروس کورٹ کے اندر نہ ہوں یا سروس لینے والے کے پاؤں سروس ہو جانے تک کورٹ میں نہ ہوں ۔

(د) شٹل کا جال میں اٹک جانا یا شٹل کا جال کے نیچے سے آنا یا شٹل کا کھلاڑی کے لباس یا ریکٹ کو چھونا ۔

(ہ) شٹل کو جال کے اوپر سے گزارتے ہوئے چھو جانا یعنی جال کے اوپر سے آ کر لینا ۔

(و) شٹل اٹھاتے ہوئے ریکٹ کا جال سے چھو جانا ، شٹل کا چھت یا دیواروں کی حدود سے ٹکرا کر واپس آ جانا ۔

(ز) ایک کھلاڑی مخالف کے لیے رکاوٹ ثابت ہو یا سروس کرتے ہوئے مخالف سمت کو دھوکا دینے کی کوشش کرے ۔

(ح) کھیل کے دوران کھلاڑی ریکٹ سے دو مرتبہ شٹل کو مارے ۔

متفرقات

(14) اگر کھلاڑی نے اچانک سروس کی اور مخالف سمت نے یہ کہہ کر کہ ہم تیار نہیں تھے ، شٹل کو نہیں چھوا تو "Let" دیا جائے گا۔ لیکن جب مخالف سمت اسے چھو کر یہ کہے کہ ہم تیار نہیں تھے تو غلط ہے ۔

(15) سروس کرتے وقت کھلاڑی کے دونوں پاؤں کے کچھ حصے ساکن حالت میں زمین کو چھونے چاہییں ۔ سروس کرنے والے کھلاڑی کے پاؤں اگر کسی بھی لائن کو چھو رہے ہوں یا لائن سے باہر چلے جائیں تو غلطی شمار ہوگی ، لیکن اس کا ساتھی کھلاڑی کہیں بھی کھڑا ہو سکتا ہے ، بشرطیکہ وہ دوسرے کھلاڑی کے لیے رکاوٹ نہ بنے ۔

(16) (ا) سروس یا دوران کھیل اگر شٹل جال (Net) کو چھو کر صحیح کورٹ میں جا گرے تو صحیح شمار ہوگی ۔ Let نہیں دیا جائے گا ۔

(ب) اگر شٹل کھمبوں کو چھو کر یا باہر سے ہو کر کورٹ میں صحیح جگہ جا گرے تو صحیح تصور ہوگی ۔

(ج) کھیل کے دوران ریکٹ کی لکڑی پر شٹل لگنے کی آواز جسے "Wood" کہتے ہیں یا شٹل کے پروں کی آواز جسے "(Feathering)" کہتے ہیں ، غلط تصور نہیں ہوگی ۔

(د) سروس یا دوران سروس اگر شٹل جال کو پار کر کے پھر اٹک جائے تو صحیح ہے ، یعنی دوبارہ نہیں دی جائے گی ۔ ذیل کی حالتوں میں سروس (Let) ہوگی ۔

(1) اگر کسی حادثہ کی بنا پر کوئی رکاوٹ پیدا ہو جائے ۔

(2) اگر غلط کورٹ سے سروس دی جائے اور غلطی فوراً معلوم ہو جائے ۔

(3) اگر سروس لینے والا کھلاڑی نادانستہ طور پر غلط کورٹ سے سروس لے -

نوٹ :- مندرجہ ذیل صورتوں میں اگر پوائنٹ بن جائے تو دوسری سروس سے پہلے Let دیا جا سکتا ہے ، لیکن دوسری سروس کے بعد کھیل میں کوئی تبدیلی نہیں کی جا سکتی -

(17) سروس کرتے وقت بے دھیانی سے سروس نہ ہو سکے اور شٹل ریکٹ کو نہ چھونے پائے تو دوبارہ سروس کی جائے گی اور اگر ریکٹ کو چھو جائے تو اس صورت میں سروس دوبارہ نہیں دی جائے گی -

(18) دوران کھیل اگر شٹل جال کو پار کرنے کے بعد اٹک جائے یا جال کو چھو کر مخالف سمت میں جا گرے تو صحیح تصور ہوگی - شٹل جال کے اوپر پار ہونے کے بعد کھلاڑی کا ریکٹ جسم یا جال سے چھو جائے تو غلط نہیں ہوگا -

(19) اگر کوئی کھلاڑی جال کے بالکل قریب آ کر شٹل کو نیچے کسی طرف مارے اور مخالف کھلاڑی شٹل کو واپس بھیجنے کی غرض سے ریکٹ کو جال کے قریب کھڑا کرے (Re-bound) تو یہ غلطی ہے -

(20) امپائر کا فرض ہے کہ ہر غلطی ہونے پر فوراً فیصلہ دے اور پوائنٹ بننے پر سکور بولنے میں تاخیر نہ کرے تاکہ کھلاڑی کو پریشانی نہ ہو - امپائر کا فیصلہ آخری اور قطعی ہوگا ، تاہم ریفری سے اپیل کی جا سکتی ہے - امپائر خود اعتمادی سے صحیح فیصلہ کرنے میں دیانتداری سے کام لے - امپائر اپنی مرضی سے لائن کے نگران مقرر کرے اور ان کے کہنے کے مطابق فیصلہ دے - ریفری کے ہوتے ہوئے امپائر کے فیصلے کے خلاف فقط کھیل کے قواعد کے مطابق اپیل کی جا سکتی ہے -

(21) پہلی اور دوسری گیم کے درمیان کوئی وقفہ نہ ہوگا۔ البتہ دوسری اور تیسری گیم کا درمیانی وقفہ 5 منٹ دیا جائے گا۔

(22) کوئی کھلاڑی امپائر کی اجازت کے بغیر کورٹ سے باہر نہیں جا سکتا۔ کھلاڑی کے خورد و نوش، دم لینے یا دینے کی اجازت نہیں۔ ایسی صورت میں ٹیم کو کھیل سے خارج کر دیا جائے گا۔

نوٹ :۔سنگلز کے کھیل میں اگر شٹل لکیر کے اوپر گرے تو درست مانی جائے گی۔

(ا) سروس کرتے ہوئے اور دوران کھیل پچھلی گیلری درست شمار ہوگی۔

(ب) ڈبلز کے کھیل میں اطراف کی گیلری کھیل میں شامل ہوتی ہے۔

(ج) ڈبلز کے کھیل میں پچھلی گیلری سروس لیتے وقت غلط اور دوران کھیل صحیح شمار ہوگی۔

بیڈ منٹن کی مہارتیں

سروس کا صحیح طریقہ :

(1) کھلاڑی اپنے رقبے کی حدود میں کھڑا ہو۔

(2) کھلاڑی کے دونوں پاؤں کا کچھ حصہ زمین پر ہونا ضروری ہے۔

(3) خیال رہے کہ سروس کے دوران ریکٹ کا سر ہاتھ سے اونچا نہ ہونے پائے۔

(4) شٹل کو سامنے قدرے داہنی طرف اس طرح گرائے کہ ریکٹ سے ضرب لگتے وقت ریکٹ کا سر کمر سے نیچا ہو۔

آنے والی شٹل کو ضرب لگانے کے طریقے

(Position of the Receiver)

(1) شٹل کو ضرب لگا کر واپس کرنے کے لیے (Aggressive) صورت اختیار کرنی چاہیے - کھلاڑی شارٹ سروس لائن کے نزدیک کھڑا ہو - بایاں پاؤں شارٹ سروس لکیر پر ہو اور اس طرح بائیں پاؤں پر ہی جسم کا تمام توازن برقرار رہے -

(2) شٹل کو واپس کرنے کے لیے تیزی سے لانگ سروس لائن کی طرف قدم بڑھا کر زور سے بالمقابل کورٹ میں پھینکا جاتا ہے -

(3) نیچے آئی ہوئی شٹل کو اٹھانے کے لیے فوراً دائیں پاؤں کو آگے لے جا کر شٹل کو جال کے اوپر سے پار گرایا جاتا ہے -

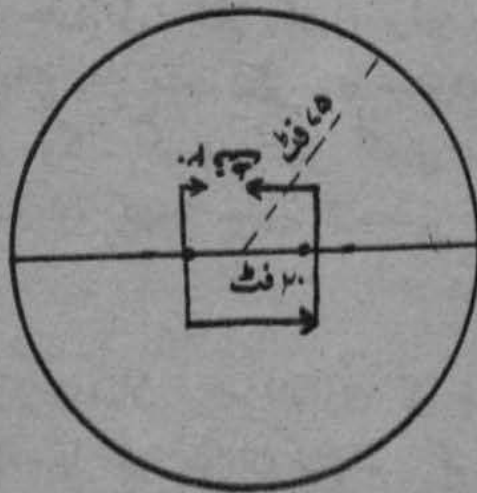
الٹے ہاتھ (Back Hand) مارنا :

بیڈ منٹن کی تمام مہارتوں میں سے یہ مہارت مشکل ترین ہے کیونکہ اس میں پورے جسم کی قوت کے ساتھ بازو کو دوسری طرف جھلا کر اس طرح سے ضرب لگائی جاتی ہے کہ سر سے پاؤں تک جسم سیدھا ہو جاتا ہے - آخر میں کلائی سے ہلکا سا جھٹکا دے کر شٹل کو بالمقابل کورٹ میں گرا دیا جاتا ہے -

کبڈی

میدان :

یہ کھیل ایک دائرے میں کھیلا جاتا ہے جس کا نصف قطر 75 فٹ سے 80 فٹ تک ہوتا ہے ۔ وسطی لائن سے میدان کو دو برابر حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے ۔ میدان کے وسط میں دو پالے لگائے جاتے ہیں جن کا درمیانی فاصلہ 20 فٹ ہوتا ہے ۔ کھیل کا میدان سخت یا پتھریلی زمین پر نہ بنایا جائے ۔ نرم یا گھاس والی جگہ منتخب کی جائے تو بہتر ہوگا ۔

کبڈی کا میدان

کھلاڑی :

ایک ٹیم میں کھلاڑیوں کی تعداد گیارہ ہوتی ہے ۔ کھلاڑی انکے

پاؤں یا بہت نرم ربڑ کا جوتا پہن کر کھیل میں حصہ لے سکتے ہیں۔ ہر کھلاڑی جانگیہ پہنے ہوئے ہوگا جس پر نمایاں طور پر اس کا نمبر لکھا ہوگا۔

عہدیداران :

اس کھیل میں دو ریفری ہوتے ہیں جو اپنے نصف میدان میں قانون شکنی پر فیصلہ دینے کے مجاز ہیں۔ تین سکورر ہوتے ہیں، یعنی ایک ایک ان ٹیموں کا نمایندہ اور تیسرا سکورر انتظامیہ کی طرف سے مقرر کیا جاتا ہے۔ سکورر دونوں ٹیموں کے پوائنٹوں کا حساب رکھتے ہیں اور بورڈ پر بھی سکور لکھتے جاتے ہیں تاکہ تماشائیوں کو سکور کا علم ساتھ ساتھ ہوتا جائے۔

کھیل کی مدت :

یہ کھیل 20 ۔ 20 منٹ کے دو برابر حصوں میں کھیلا جاتا ہے اور درمیانی وقفہ 5 منٹ کا ہوتا ہے۔ جو ٹیم اس مدت میں زیادہ پوائنٹ بنائے وہ جیت جائے گی۔ اگر کھیل برابر رہے تو 10 منٹ زائد دیے جائیں گے جو پانچ پانچ منٹ کے دو حصوں میں کھیلا جائے گا اور اس میں وقفہ نہیں ہوگا۔ اگر پھر بھی کھیل برابر رہے تو کھیل پورے وقت کے لیے دوبارہ کھیلا جائے گا۔

کھیل کا آغاز :

دونوں ٹیموں کے درمیان قرعہ اندازی کی جائے گی۔ جیتنے والی ٹیم کو اختیار ہوگا کہ یا تو میدان منتخب کرے یا پہلے حملہ آور بھیجے۔

عام تفصیلات :

(1) دونوں ٹیمیں باری باری اپنا ایک کھلاڑی مد مقابل کی طرف کبڈی ڈالنے کے لیے بھیجیں گی جو پالے کے درمیان سے گزریں گے۔

(2) ٹیم کے ہر کھلاڑی کو کھیل کے ہر نصف وقت میں کم از کم ایک مرتبہ بطور حملہ آور جانا پڑے گا۔ ایک کھلاڑی لگاتار دو مرتبہ کبڈی نہیں ڈال سکتا۔

(3) کبڈی ڈالنے والے ہر کھلاڑی (حملہ آور کھلاڑی) کو 20 سیکنڈ کا وقت دیا جاتا ہے کہ وہ اپنے کسی حریف کو چھوئے اور جب وہ چھو لیتا ہے تو اسے مزید 25 سیکنڈ کا وقت دیا جاتا ہے کہ وہ حریف سے مقابلہ کرتے ہوئے اپنے میدان میں آ جائے۔ اگر قوانین کی خلاف ورزی کیے بغیر وہ کامیاب ہو جاتا ہے تو اس ٹیم کو ایک پوائنٹ مل جاتا ہے۔

(4) اگر حریف حملہ آور کھلاڑی کو پکڑ لے اور 25 سیکنڈ تک اپنے ہی میدان میں روکے رکھے اور قواعد کی خلاف ورزی نہ ہو تو حریف کی ٹیم کا پوائنٹ بن جاتا ہے۔

(5) اگر حملہ آور کھلاڑی 20 سیکنڈ کے اندر کسی بچاؤ والی ٹیم کے کھلاڑی کو چھونے میں ناکام رہتا ہے تو ریفری اسے دوبارہ حملے کے لیے بھیجے گا اور اگر پھر بھی وہ حریف کو چھونے میں ناکام رہتا ہے تو حریف کی ٹیم کو ایک ایک پوائنٹ مل جاتا ہے۔ کھیل کے آخری 5 منٹ اور ہر زائد وقت میں حملہ آور پر لازم ہوگا کہ وہ حریف کو پہلی بار ہی چھوئے ورنہ مخالف ٹیم کو ایک پوائنٹ دے دیا جائے گا۔

(6) کھیل کے دوران اگر کھلاڑی دائرے سے باہر نکل جاتا ہے یا باہر دھکیل دیا جاتا ہے تو مخالف ٹیم کو ایک پوائنٹ مل جاتا ہے۔ اگر دونوں کھلاڑی دائرے سے باہر نکل جاتے ہیں تو کسی ٹیم کو پوائنٹ نہیں دیا جائے گا۔ کھلاڑی میدان سے باہر اس وقت تصور ہوگا جبکہ اس کے

جسم کا کوئی حصہ دائرے کی لائن سے باہر زمین کو چھو جائے ۔

(7) کھیل کے دوران جب حملہ آور کھلاڑی اور حریف آپس میں گتھم گتھا ہوں یا ایک دوسرے پر سبقت لے جانے کے لیے زور آزمائی کر رہے ہوں تو باقی تمام کھلاڑی ان کے راستہ سے ہٹ جائیں (وہ کھلاڑی وقتی طور پر خارج از کھیل تصور ہوں گے) تاکہ وہ بغیر کسی رکاوٹ کے کھیل سکیں ۔ اگر حریف (بچاؤ والی ٹیم) کی ٹیم کا کوئی کھلاڑی حملہ آور کھلاڑی کے راستے میں رکاوٹ ڈالتا ہے تو حملہ آور ٹیم کو ایک پوائنٹ دے دیا جائے گا ۔

(8) کسی ایسے حملے یا پکڑ کی اجازت نہیں ہے جس سے کھلاڑی کی جان کو خطرہ ہو یا اس کے کسی عضو کو شدید چوٹ آنے کا احتمال ہو ۔ مثلاً بازو یا ٹانگ مروڑنا ، تھپڑ مارنا ، بالوں سے پکڑنا ، دانت سے کاٹنا ، دوڑتے ہوئے ٹانگ اڑانا ، مکہ مارنا ، سر سے مارنا ، مخالف کو پکڑے بغیر ہوائی قینچی (Flying Scissors) لگانا ۔

(9) جانگیہ پکڑنا بے ضابطگی تصور ہوگی ۔

(10) جسم پر تیل یا چکنی چیز لگانا ممنوع ہے ۔

(11) ہاتھ اور پاؤں کے ناخن بڑھے ہوئے نہ ہوں ۔ انگوٹھی یا دھات کی بنی ہوئی چیز نہ پہنی جائے ۔

(12) اگر حملہ آور کو ایک سے زیادہ حریف ٹیم کے کھلاڑی چھو لیں تو حملہ آور کی ٹیم کا پوائنٹ بن جائے گا ۔

راؤنڈر (ROUNDER)

کھیل کا رقبہ :

بولنگ سکوئر 8 مربع فٹ ہوگا اور تمام لائنیں مربع میں شامل ہوں گی - بیٹنگ سکوئر 6 مربع فٹ ہوگا -

بولنگ سکوئر اور بیٹنگ سکوئر کے درمیان 25 فٹ کا فاصلہ ہوگا - بیٹنگ سکوئر کی سامنے کی لائنیں دونوں طرف بڑھا دی جائیں گی - اس کے پیچھے والے حصے کو بیک ورڈ ایریا اور سامنے والے حصے کو فارورڈ ایریا کہتے ہیں -

متبادل کھلاڑی :

پہلی پوسٹ سے بیک ورڈ ایریا کی طرف $39\frac{1}{2}$ فٹ میں نشان لگا دیا جائے گا جہاں پر متبادل کھلاڑی کھڑی ہو سکتی ہے -

سامان :

4 پوسٹوں پر ایک ایک Base رکھی جاتی ہے جس کی زمین سے اونچائی 4 فٹ ہوگی۔ یہ Base کسی دھات یا لکڑی کی بنی ہوئی ہوگی -

گیند :

گیند کا وزن کم ازکم ڈھائی اونس اور زیادہ سے زیادہ تین اونس ہوگا - اس کا محیط $7\frac{1}{2}$ انچ ہوگا -

بلاّ :

یہ لکڑی کا ایسا بنا ہوا ڈنڈا ہوگا جس کی پکڑنے والی جگہ مارنے والی جگہ سے کم پتلی ہوگی - اس کے سب سے موٹے حصے کی موٹائی

$6\frac{3}{4}$ انچ سے زائد نہیں ہونی چاہیے۔ اس کا وزن 13 اونس سے زائد نہ ہو۔

کھلاڑی :

یہ مقابلہ دو ٹیموں کے درمیان ہوگا ۔ ہر ٹیم میں 9 کھلاڑی ہوں گے ۔

کپتان کے فرائض :

دونوں ٹیموں کے کپتان بیٹنگ اور فیلڈنگ کے لیے ٹاس کریں گی ۔ متبادل کھلاڑی کے لیے دوسرے کپتان سے اجازت لی جائے گی ۔ متبادل کھلاڑی اس وقت تک نہیں بھاگ سکتی جب تک کہ بال کو بیٹ نہ لگ جائے یا بال Batsman کے پاس سے گزر نہ جائے ۔

اننگ :

اننگ کا آغاز بال کے پھینکنے سے ہوگا اور اختتام اس وقت ہوگا جب تمام کھلاڑی آؤٹ ہو چکی ہوں ۔ جس ترتیب سے کھلاڑی Batting شروع کریں گی وہی ترتیب تمام Inning میں جاری رہے گی ۔ ایک ٹیم دس سے زائد راؤنڈ بنا لیتی ہے تو وہ دوسری ٹیم کو دوبارہ کھیلنے پر مجبور کر سکتی ہے ۔ Batting ٹیم کی مرضی ہے کہ وہ اپنی اننگ ضائع کر دے ۔ ضرورت پڑنے پر اننگ بھی لے سکتی ہے ۔

Batting ٹیم کے فرائض :

(1) Batting Team کی تمام کھلاڑی Backward area میں چوتھی پوسٹ اور Batting Square سے دور کھڑی ہوں گی اور اپنی باری کا انتظار کریں گی ۔

(2) Batsman کو ایک صحیح بال دیا جائے گا ۔

(3) (الف) Batsman کے دونوں پاؤں Batting square سے اس وقت تک دور رہیں گے جب تک کہ بال باؤلر کے ہاتھ سے نکل نہیں جاتا ۔ (ب) Batsman بال کو ہٹ نہ کر دے یا (ج) Batsman کے قریب سے گزر نہ جائے ۔

(4) Batsman اگر چاہے تو اپنی مرضی سے No Ball کو ہٹ کر سکتی ہے اور سکور بھی کر سکتی ہے اور نو بال کو ہٹ لگا کر دوڑنے پر اس کو کھیل کے اصولوں کے تحت آؤٹ بھی کیا جا سکتا ہے۔

(5) اگر صحیح بال کو Hit لگائے یا کوشش کرے تو اس کو پہلی پوسٹ تک بھاگنا ہوگا اور وہ موقع کے مطابق راؤنڈ بھی کر سکتی ہے اور اگر اس نے Hit لگائی اور بال Backward area میں چلا گیا تو اس کو Backward Hit کہیں گے۔ ایسی صورت میں کھلاڑی پہلی پوسٹ سے آگے نہیں جا سکتی جب تک کہ بال Forward area میں نہ آئے۔

(6) پوری ٹیم میں صرف ایک Batman کے رہ جانے پر اسے تین بہترین بال دئیے جائیں گے اور ہر راؤنڈ کے بعد ایک منٹ کا وقفہ دیا جائے گا لیکن اگر وہ پہلی کوشش میں Catch out ہو جائے یا Batting Square چھوڑ دے تو اس کو مزید چانس نہیں دیا جائے گا۔

(7) وہ کھلاڑی جو کسی پوسٹ پر کھڑی ہو نو بال پر بھاگ سکتی ہے اور اپنی مرضی سے راؤنڈر بھی مکمل کر سکتی ہے۔ اس طرح کھلاڑی اپنی مرضی سے بھاگ کر دوسری پوسٹ پر بھی کھڑی ہو سکتی ہے بشرطیکہ جس پوسٹ کی طرف بھاگ رہی ہے وہ خالی ہو۔

باؤلر صحیح بال دینے کے بعد بدلا جا سکتا ہے۔ تبدیلی کے دوران بال Dead ہوگا، کھیل میں شامل نہیں سمجھا جائے گا۔

(8) Batsman اس ترتیب سے دوڑے گی کہ پہلی، دوسری، تیسری پوسٹ کے پیچھے سے ہوتے ہوئے چوتھی پوسٹ کو ہاتھ لگاتے ہوئے چکر پورا کرے گی۔

(9) جب Batsman دوڑ رہی ہو تو اس بات کا خیال رکھے کہ وہ اپنے سے آگے والی اپنی ٹیم کی کھلاڑی سے آگے نہ نکل جائے۔ اگر وہ

ایسا کرے گی تو کھیل سے نکالی ہوئی تصور کی جائے گی ۔ لہٰذا پہلی کھلاڑی کو بھاگنا ضروری ہے ۔

(10) Batsman اس وقت تک پوسٹ کو اپنے ہاتھ پاؤں وغیرہ سے چھوئے رکھے گی جب تک کہ باؤلر کے ہاتھ سے بال نہ نکل جائے ۔

(11) ایک پوسٹ پر دو کھلاڑی کھڑی نہیں ہو سکتی ۔

(12) چوتھی پوسٹ کو ہاتھ سے چھونا ضروری ہے ۔ اگر Batsman پوسٹ کو ہاتھ لگائے بغیر اپنی ٹیم کے ساتھ بیٹھ جائے اور Fielding Team کو اس کا علم ہو جائے اور وہ بال سے چوتھی پوسٹ کو چھو دیں تو کھلاڑی آؤٹ قرار دی جائیں گی ۔

(13) پوسٹ پر کھڑی Batsman اس وقت تک بھاگ نہیں سکتی جب تک Bowler کے ہاتھ سے بال نہ نکل جائے ۔ پہلی دفعہ ایسا کرنے پر امپائر تنبیہ کرے گی اور دوسری دفعہ ایسا کرنے پر کھلاڑی out ہو جائے گی ۔

(14) کوئی Batsman کسی صورت آگے بھاگنے کے بعد واپس پوسٹ پر نہیں آ سکتی ۔

(15) Backward Hit کی صورت میں پہلی پوسٹ پر رو کنا ضروری ہے ۔

فیلڈنگ ٹیم کی رکاوٹیں :

جب کوئی Batsman ہٹ لگا رہی ہو یا بھاگ رہی ہو اور اس کے راستے میں فیلڈر حائل ہو جائے جس سے اس کی ہٹ یا بھاگنے میں رکاوٹ پیدا ہو تو اس صورت میں Batting ٹیم کو پنلٹی ہاف راؤنڈر ملے گا اور اس کو پوسٹ کے ساتھ رابطہ قائم رکھنے کی اجازت دی جائے گی ۔

بیٹنگ ٹیم کی رکاوٹیں :

Batting Team چوتھی پوسٹ اور Backward area کے

پیچھے کھڑی ہوگی ، جہاں وہ کسی فیلڈنگ ٹیم کے راستے میں حائل نہ ہو سکے ۔ اگر وہ پھر بھی فیلڈر کے بال پکڑنے میں حائل ہو یا کوئی دوسری رکاوٹ پیدا کرے تو پہلی دفعہ تنبیہ اور دوسری دفعہ فیلڈنگ ٹیم کو ہاف پنیلٹی راؤنڈر دیا جائے گا ۔

اگر Batsman جان بوجھ کر Fielder کے راستے میں حائل ہو یا آتے ہوئے بال کا رخ بدل دے تو امپائر Batsman کو آؤٹ کر سکتا ہے ۔

سکورنگ :

جس ٹیم کے زیادہ راؤنڈر ہوں گے وہ جیتی ہوئی ہوگی ۔ ایک راؤنڈر ایک Hit کے ساتھ پورا کیا جاتا ہے ۔ No Ball کی صورت میں اگر catch ہو چکا ہے تو Batsman سکور کر سکتی ہے ۔ ایک راؤنڈر اس صورت میں سکور ہوتا ہے جبکہ Batsman نے صحیح بال کو ضرب لگائی اور پھر پہلی سے دوسری ، دوسری سے تیسری اور پھر تیسری سے چوتھی پوسٹ کو چھوتے ہوئے جائے اور چکر مکمل کرے بشرطیکہ اس نے راستے میں پوسٹ پر اپنے سے اگلی Batsman کو پیچھے نہ چھوڑا ہو اور باؤلر نے کسی اگلی پوسٹ کو بال سے نہ چھوا ہو ۔

آدھا راؤنڈر کیسے بنتا ھے :

(1) Batsman آدھا سکور اس وقت کرے گی جبکہ وہ اچھے بال کو ہٹ لگائے بغیر پورا چکر لگائے ۔

(2) جبکہ وہ بال کو ہٹ لگائے لیکن بال Backward area میں چلا جائے ۔ وہ پہلی پوسٹ پر کھڑی ہو اور بال Forward area میں پھینک دیا جائے ، وہ چکر پورا کر سکتی ہے ، مگر ہاف راؤنڈر ملے گا ۔

(3) جب Batsman کو تین لگاتار نو بال پھینکے جائیں ۔

(4) اگر کوئی فیلڈر بیٹسمین کے راستے میں حائل ہو -

(5) سزا کا آدھا راؤنڈر Fielding side کو بھی دیا جا سکتا ہے جبکہ Batting سائیڈ فیلڈنگ ٹیم کے راستے میں رکاوٹ ڈالے -

(6) ایک پورا اور ایک سزا کا آدھا راؤنڈر اس وقت دیا جاتا ہے جبکہ درست طریقے سے ایک راؤنڈر کیا جائے لیکن Batsman تیسرے نو بال پر راؤنڈر بنا لے -

(7) ایک راؤنڈر کے ساتھ دو پنیلٹی ہاف راؤنڈ - تین نو بال کے بعد ایک ہاف راؤنڈ -

(8) اگر کھلاڑی بھاگ کر پہلی اور دوسری پوسٹ پر پہنچ کر رک جائے اور پھر موقع ملنے پر پورا چکر لگائے تو سکور بن جائے گا مگر پوسٹ بند ہو جانے کی صورت میں بال ادھر اُدھر چلا جائے تو پھر سکور نہیں بنے گا لیکن کھلاڑی چکر لگا کر اپنے آپ کو محفوظ کر سکتی ہے -

بیٹسمین کب آؤٹ ھوتا ھے :

(1) جب بال کیچ ہو جائے بشرطیکہ امپائر نے اسے نو بال نہ کہا ہو -

(2) اگر بیٹسمین ہٹ نہ لگا سکے یا بال اس کے پاس سے گزر جائے بشرطیکہ امپائر نے اسے نو بال نہ کہا ہو اور وہ Batting square چھوڑ دے -

(3) اگر جان بوجھ کر پوسٹوں کے اندر سے بھاگے - اگر رکاوٹ کی وجہ سے اندر سے بھاگے تو آؤٹ نہیں ہوگی -

(4) اگر کوئی فیلڈ بیٹسمین کے پہنچنے سے پہلے اگلی پوسٹ کو چھو دے تو وہ آؤٹ ہو جائیں گی -

(5) اگر کوئی Batsman اچھا بال لے کر ہٹ لگانے کے بعد

Fielder اسے Batting square میں کھڑی رہے تو اس صورت میں بال کے ساتھ چھو دے تو وہ آؤٹ ہو جائیں گی -

(6) اگر کوئی Batsman دو پوسٹوں کے درمیان سے بھاگ رہی ہے اور کوئی Fielder بال کے ساتھ راستے میں چھو دے تو آؤٹ ہو جائیں گی -

(7) اگر کوئی بیٹسمین جان بوجھ کر فیلڈر کو رکاوٹ ڈالے یا بال پکڑنے میں رکاوٹ ڈالے تو وہ آؤٹ قرار دی جائیں گی -

سائڈ آؤٹ کب ہوتی ہے :

جب بیٹنگ کرنے کے لیے Batsman باقی نہیں رہتی ہے یا سب کے سب فیلڈ میں ہوں تو اس صورت میں اگر بال کو کوئی بھی فیلڈر بیٹنگ سکوئر میں پھینک دے یا کھلاڑی کے چوتھی پوسٹ پر آنے سے پہلے پوسٹ کو بال سے چھو دے تو سب کی سب آؤٹ ہو جائیں گی - دوسری سائیڈ بیٹنگ شروع کرے گی -

نو بال (No Ball) :

(1) بال جو کہ ایک باقاعدہ لگاتار Under Arm حرکت سے نہ پھینکا جائے

(2) بال پھینکنے کے دوران میں باؤلر اپنے سکوئر کے اندر نہ ہو تب بھی No Ball ہوتا ہے -

(3) اگر امپائر کی رائے میں بال Batsman کے جسم کے اس طرف سے آیا ہو جس طرف سے ہٹ نہیں لگ سکتی یا سیدھا اس کے جسم کی طرف آیا ہو یا Batsman کی پہنچ سے دور ہو یا بال گزرتے وقت اس کے سر سے اونچا یا گھٹنے سے نیچا ہو ، نو بال شمار ہوگا -

(4) بال کو گھما کر پھینکنے کی اجازت ہے ، یہ نو بال قرار دیا جائے گا - باؤلر فیلڈنگ کرنے کی خاطر باؤلر سکوئر چھوڑ سکتی ہے -

اننگ کے دوران میں باؤلر کی تبدیلی ایک صحیح بال کے دینے کے بعد ہو سکتی ہے -

بیٹسمین امپائر :

(1) اس جگہ کھڑی ہوتی ہے جہاں سے بغیر سر ہلائے Batsman اور پہلی پوسٹ کو دیکھ سکے - اس میں دونوں سکوئر کی اگلی لائنیں دیکھنی ہوتی ہیں -

(2) جب بال بیٹسمین کے پاس سے گزرتی ہے تو Batsman Umpire دیکھتی ہے کہ مقررہ حدود سے اوپر یا نیچے تو نہیں - ایسی صورت میں وہ نو بال کہتی ہے -

(3) اسے کھیل کے دوران پہلی اور چوتھی پوسٹ کا فیصلہ دینا ہوتا ہے -

(4) وہ Catch کے لیے پکارے گی -

(5) امپائر Rounder بھی پکارے گی جبکہ Batsman چکر لگا کر بال کو دوبارہ کھیل میں آنے سے پیشتر چوتھی پوسٹ کو چھو لے -

باؤلر امپائر :

دوسری اور تیسری پوسٹ کے ساتھ باؤلر سکوئر کی تمام حرکات باؤلر امپائر کو دیکھنی ہیں - اگرچہ امپائر کے فرائض تقسیم شدہ ہیں لیکن دونوں کو گیم پر توجہ دینی چاہیے -

مشکل نکات پر ایک دوسرے سے مشورہ کرنا چاہیے - ممکن ہے ایک امپائر نہ دیکھ سکے تو دوسری فیصلہ کرنے میں مدد دے سکے اور اس طرح بے قاعدگیاں کرنے والی Batsman آؤٹ قرار دی جا سکتی ہیں -

متبادل کھلاڑی :

پوری ٹیم میں صرف ایک متبادل کھلاڑی ہوتی ہے - اگر کوئی

کھلاڑی بہترین Hit لگانے والی ہے مگر کسی بیماری کی وجہ سے بھاگ نہیں سکتی تو اس وقت اس مقررہ حد سے متبادل کھلاڑی بھاگ سکتی ہے - ہر کھلاڑی جس کی جگہ چاہے بوقت ضرورت بھاگ سکتی ہے اور راؤنڈ پورا کر سکتی ہے اور اسے راؤنڈز اصول کے مطابق آؤٹ بھی کیا جا سکتا ہے -

راؤنڈرز کی چند بنیادی مہارتیں

(۱) بیٹنگ یا گیند کو مارنا :

جس ہاتھ میں بلّا پکڑا جائے اس کے مخالف پاؤں کو آگے کرتے ہوئے گیند کو زور سے مارا جائے - یاد رہے کہ مارتے وقت بلے کا سرا پکڑنے والے سرے سے کسی وقت بھی نیچا نہ ہو ورنہ جسم ، کندھوں اور بازوؤں کی پوری طاقت نہ لگنے کا امکان ہوگا اور گیند دور جانے سے قاصر رہے گی -

(2) بولنگ یا گیند کو بلّے کی طرف پھینکنا :

یہ مہارت دیکھنے میں آسان لیکن دراصل پیچیدہ ہے - بازوؤں کو کندھے سے ایسا گھمایا جائے کہ بازو میں جھٹکا نہ آنے پائے اور جب بازو سامنے اور سیدھا ہو تو انگلیوں سے گیند کو چھوڑ دیا جائے - اگر گیند کو بیٹسمین کے کندھوں اور گھٹنوں کے درمیان پھینکا گیا تو صحیح ورنہ اونچا نیچا گیند No Ball شمار ہوگا -

(3) فیلڈنگ یا گیند کو دور جانے سے پہلے قابو کرنا :

اس مہارت کے لیے تیز دوڑ کے علاوہ آنکھ اور بازوؤں کا اعصابی رابطہ ضروری ہے - اگر ایسا نہ ہو تو گیند گزوں دور جاتا ہے اور راؤنڈ بنانے والی ٹیم کو سبقت حاصل ہو سکتی ہے - گیند کی اڑان یا زمین پر لڑھکنے کی رفتار کا اندازہ لگانے والی کھلاڑی بہتر فیلڈر ثابت ہوگی -

(4) کیچ یا گیند کو ہوا میں دبوچنا :

یہ مہارت بھی کھیل میں مسلسل شرکت کرنے اور مشق جاری رکھنے سے حاصل ہوتی ہے۔ گیند کی اڑان اور رفتار کا صحیح اندازہ لگا کر ہاتھوں کو پیالہ نما بنا کر بازوؤں کو گیند کی اڑان کی سیدھ میں پھیلایا جائے اور جیسے ہی گیند قابو میں آئے فوراً انگلیوں کو بند کیا جائے اور بازوؤں کو کہنیوں سے جھکا لیا جائے، ایسا کرنے سے گیند کی رفتار میں کمی آئے گی اور گیند آسانی سے ہاتھوں میں سما جائے گا۔

چند بنیادی مہارتیں

سروس کرنا :

(ا) ہاتھ کو نیچے سے اوپر جھلاتے ہوئے (بیڈ منٹن کی طرح)، (ب) ہاتھ کو سر کے اوپر سے لا کر گیند کو مارنا (ٹینس کی سروس کی طرح) اور (ج) ہاتھ کو پیچھے جھلا کر بازو تقریباً سیدھا رکھتے ہوئے گیند کو مارنا (Hook service)۔

(ا) اگر دائیں ہاتھ سے سروس کرنا مقصود ہو تو گیند کو بائیں ہاتھ کی ہتھیلی پر رکھیں اور پاؤں آگے پیچھے رکھتے ہوئے ہاتھ کو نیچے سے جھلاتے ہوئے اوپر لائیں اور اس سے پیشتر کہ ہاتھ گیند کو لگے بائیں ہاتھ کی ہتھیلی گیند کے نیچے سے نکال لیں تاکہ دایاں ہاتھ گیند کو اس وقت لگے جب گیند ہوا میں ہو نہ کہ ہتھیلی پر۔ ہاتھ بند یا کھلا رکھ کر سروس کی جا سکتی ہے۔

(ب) دائیں ہاتھ سے سروس کرنے والا کھلاڑی پاؤں آگے پیچھے رکھ کر اس طرح کھڑا ہو کہ سروس ایریا میں اس کا بایاں پاؤں دوسرے پاؤں کی نسبت مرکزی لکیر کے قریب تر ہو۔ گیند کو اوپر ہوا میں اچھالا جائے، کھلاڑی اپنے بازو کو کہنی سے خمیدہ کرے اور مٹھی بنا کر یا

کھلے ہاتھ سے گیند کو مارے جبکہ گیند کو مارتے وقت
اس کا وزن پچھلے پاؤں سے اگلے پاؤں پر آ جائے - یہ سروس
پاؤں ایک سیدھ میں رکھ کر جسم کو قدرے پیچھے جھکا
کر بھی کی جا سکتی ہے -

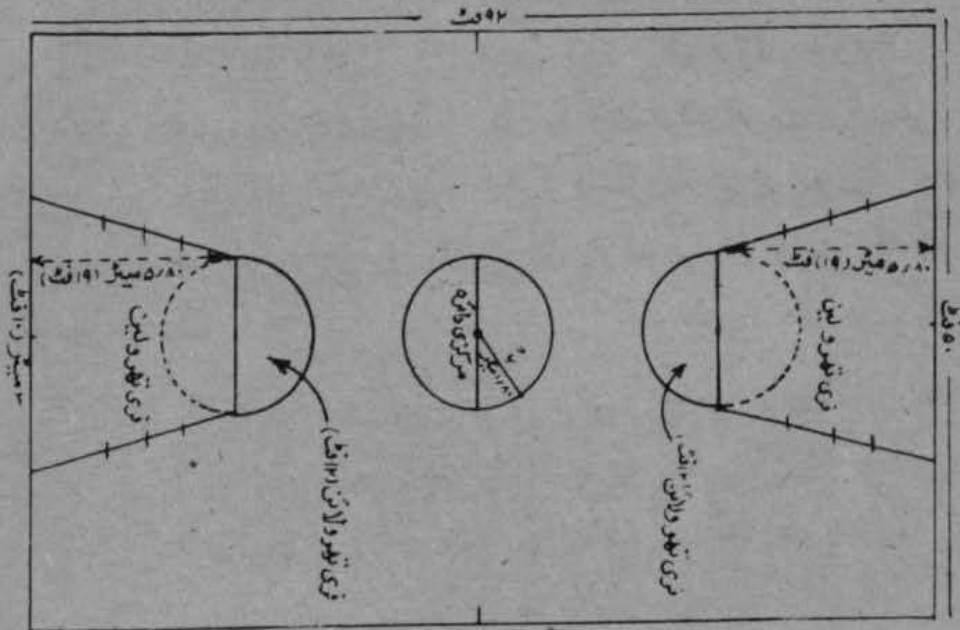
(ج) سروس ایریا میں کھلاڑی اس طرح کھڑا ہو کہ اس کے
کندھے اور پاؤں سائیڈ لائن کے متوازی ہوں - گیند کو
ہوا میں اچھالا جائے اور دائیں بازو کو تقریباً سیدھا رکھتے
ہوئے گھٹنوں میں خفیف سا خم دے اور پھر گھٹنے سیدھے
کرتے ہوئے گیند جونہی زد میں آئے مارے اور بازو کی
حرکت کو روکے بغیر اپنے پہلو کی طرف لے جائے -

گرتے ہوئے گیند کو ایک ہاتھ سے اٹھانا (one handed dig) کا
عمل اس وقت کام آتا ہے جب گیند کھلاڑی کی کمر سے نیچے ہو
اور زمین پر گر رہا ہو- کھلاڑی پھرتی سے اس جانب اپنا بازو پھیلائے
جس طرف گیند گر رہا ہو - مٹھی بند ہو اور گیند کے عین نیچے رکھتے
ہوئے مکہّ مارے تاکہ گیند دوبارہ ہوا میں بلند ہو جائے اور اس کا
دوسرا ساتھی کھیل سکے - گرتے ہوئے گیند کو دونوں ہاتھوں سے
اٹھانے (two handed dig) کے عمل میں کھلاڑی دونوں ہاتھوں کی
انگلیاں ایک دوسرے میں پھنسا کر یا ایک دوسرے کے گرد لپیٹ کر
ایک طرح سے مکا بنا لیتا ہے - بازو بالکل سیدھے ہونے چاہییں اور
گرتے ہوئے گیند کو نیچے سے اوپر کی طرف مارنا چاہیے تاکہ گیند ہوا
میں بلند ہو جائے -

باسکٹ بال

میدان :

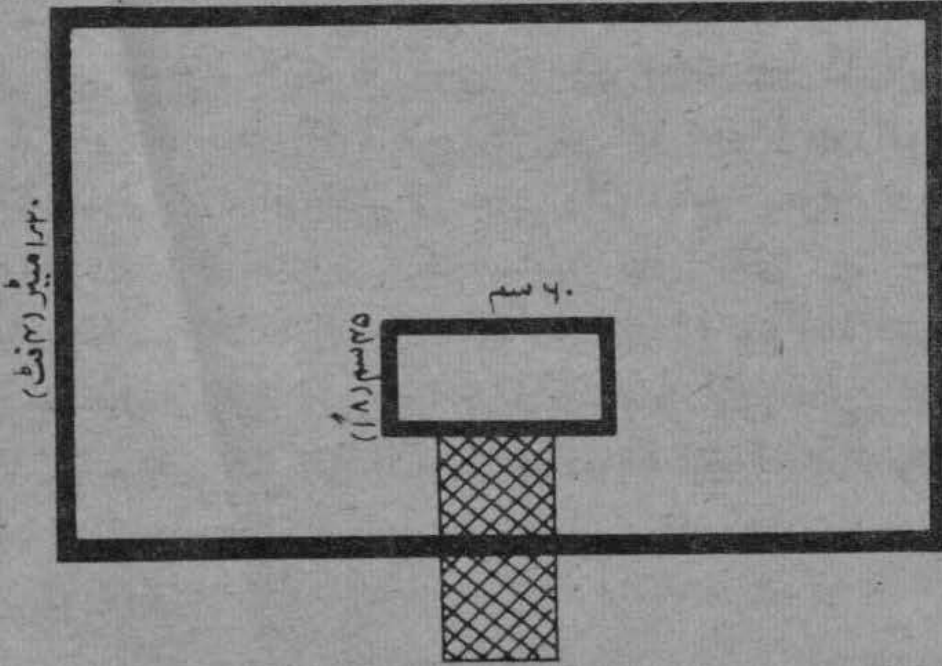
باسکٹ بال کا میدان مستطیل شکل کا ہوتا ہے جس کی لمبائی 26 میٹر (85 فٹ 6 انچ) اور چوڑائی 14 میٹر (46 فٹ 6 انچ) ہوتی ہے۔ لمبائی میں 6 فٹ 6 انچ اور چوڑائی میں 3 فٹ 3 انچ کی کمی بیشی کی جا سکتی ہے لیکن ایسا کرنے پر میدان کے تناسب میں فرق نہیں آنا چاہیے۔ گھاس کے میدان پر باسکٹ بال کھیلنے کی اجازت نہیں ہوتی۔ اس کے لیے پختہ یا لکڑی کا میدان ہونا چاہیے۔ بین الاقوامی مقابلوں کے لیے میدان کی لمبائی 92 فٹ اور چوڑائی 50 فٹ ہوتی ہے۔ لمبائی کی لائینوں کو سائیڈ لائنز اور چوڑائی کی لائینوں کو اینڈ لائنز کہتے ہیں۔

باسکٹ بال کا میدان

عقبی تختے (Back Board) :

عقبی تختے مضبوط لکڑی یا کسی دوسری سخت چیز کے بنے ہوتے ہیں ۔ ان کی متوازی لمبائی 1.80 میٹر (6 فٹ) اور عموداً چوڑائی 1.20 میٹر (4 فٹ) ہوتی ہے ۔ اس تختے کی سامنے والی سطح ہموار اور سفید رنگ کی ہوتی ہے ۔ اس تختے پر ایک مستطیل بنائی جاتی ہے جس کی متوازاً لمبائی 59 سم (24 انچ) اور عموداً چوڑائی 45 سم (18 انچ) ہوتی ہے ۔ اس مستطیل کی نچلی لائن کا اوپر والا حصہ آہنی حلقے کے عین برابر ہوتا ہے ۔ عقبی تختے کے کناروں پر دو انچ چوڑا سیاہ رنگ کا حاشیہ لگایا جاتا ہے اور اسی طرح اس مستطیل کے کنارے بھی سیاہ حاشیے کے ہوں گے ۔

وہ کھمبے جن پر عقبی تختے نصب کیے گئے ہوں ، اینڈ لائن کے باہر والے کنارے سے 16 انچ کے فاصلے پر میدان سے باہر گاڑے جاتے ہیں ۔ عقبی تختے کا نچلا حصہ زمین سے 9 فٹ کی بلندی پر ہوگا جو کہ زمین پر زاویہ قائمہ بناتے ہوئے اینڈ لائن کے متوازی ہوگا ۔ اگر اینڈ لائن کے درمیان سے میدان میں 4 فٹ اندر سے ایک فرضی عمود اٹھایا جائے تو وہ عقبی تختے کے مرکز میں سے گزرنا چاہیے یعنی عقبی تختے میدان میں 4 فٹ اندر بڑھا کر کھمبوں پر لگائے جاتے ہیں ۔

ٹوکریاں (Baskets) :

ٹوکریاں سفید رنگ کے دھاگے کی جالی سے بنی ہوئی ہوں گی اور آہنی حلقوں کے ساتھ جن کا اندرونی قطر 18 انچ ہوگا لٹکائی جائیں گی ۔ جالیاں 15 انچ لمبی ہوں گی ۔ یہ اس غرض سے لگائی جاتی ہیں کہ گیند چند لمحے رک کر گزرے تاکہ ریفری کو گول کا فیصلہ کرنے میں آسانی ہو ۔ آہنی حلقے عقبی تختوں کے ساتھ مضبوطی کے ساتھ لگائے جاتے ہیں ۔ وہ زمین کے متوازی اور زمین سے 10 فٹ کی بلندی پر لگائے جاتے ہیں ۔ حلقے عموداً چوڑائی کے کناروں سے مساوی فاصلے پر ہوتے ہیں اور عقبی تختوں پر 16 انچ آگے بڑھا کر لگائے جاتے ہیں ۔

مرکزی دائرہ :

مرکزی دائرہ میدان کے درمیان میں لگایا جائے گا جس کا نصف قطر 6 فٹ ہوگا اور اس دائرے کے قطر کی لائن اینڈ لائن کے متوازی 5.80 میٹر (19 فٹ) کے فاصلے پر میدان کے اندر لگائی جائے گی جس کی لمبائی 12 فٹ ہوگی اور اس کا مرکز اینڈ لائن کے درمیانی نقطہ کی عین سیدھ میں ہوگا ۔

ممنوعہ علاقہ (Restricted Area) اور فری تھرو لین (Free Throw Lane)

ممنوعہ علاقہ میدان کے اندر وہ علاقہ ہے جو فری تھرو لائن ، اینڈ لائن اور ان لائنوں سے جو اینڈ لائن کے درمیان سے 3 میٹر (10 فٹ) دائیں اور 3 میٹر (10 فٹ) بائیں طرف جن کے سرے فری تھرو لائن سے ملے ہوئے ہیں ، سے گھرا ہوا ہے ۔

فری تھرو لین (Free throw lane) :

ممنوعہ علاقے میں فری تھرو لین کے مرکز سے 6 فٹ نصف قطر کے نصف دائرے کے اضافے سے فری تھرو لین بن جاتی ہے ۔ باقی کا

نصف دائرہ ممنوعہ علاقے کے اندر کٹی پھٹی لکیروں سے ظاہر کیا جائے گا ۔

کھلاڑی اور متبادل کھلاڑی :

ہر ٹیم میں پانچ کھلاڑی ہوتے ہیں جن میں سے ایک کپتان ہوگا اور ہر ٹیم کو سات متبادل کھلاڑیوں کی اجازت ہوتی ہے ۔ کسی وجہ سے دیر میں پہنچنے پر متبادل کھلاڑی کھیل میں حصہ لے سکتا ہے بشرطیکہ اس کا نام پہلے سے نامہ مندرجات میں درج ہو ۔ کھلاڑیوں کے نمبر 4 سے شروع ہو کر 15 نمبر تک ہوں گے ۔ ایک ہی ٹیم کے دو کھلاڑی ایک جیسے نمبر نہیں پہن سکتے ۔

عہدیداران کے فرائض

امپائر اور ریفری :

(1) گیند کو کھیل شروع کرنے کے لیے دو کھلاڑیوں کے درمیان اچھالنا ۔

(2) گیند ''مردہ'' ہونے کا تعین کرنا ۔

(3) بوقت ضرورت سیٹی بجا کر گیند ''مردہ'' کرنا ۔

(4) سزا پر عمل کرانا ۔

(5) ٹائم آؤٹ کا اعلان کرنا ۔

(6) متبادل کھلاڑی کو میدان میں آنے کے لیے کہنا ۔

(7) تھرو ان کی صورت میں کھلاڑی کو گیند پکڑانا ۔

(8) ٹائم کیپر اور سکورر کے درمیان اگر اختلاف رونما ہو جائے تو اس کا فیصلہ کرنا ۔

عہدیداران گول ہو جانے کی صورت میں سیٹی نہیں بجائیں گے بلکہ محض رسمی اشارے سے سکورر کو فیصلے سے آگاہ کریں گے ۔

فاؤل ظاہر کرنے کا طریقہ :

فاؤل کی صورت میں ریفری اس کھلاڑی کی نشاندہی کرے گا جس سے فاؤل سرزد ہوا ہو اور انگلیوں کے اشارے سے کھلاڑی کا نمبر ظاہر کرے گا اور اگر ذاتی فاؤل کی بنا پر فری تھرو دینا مقصود ہو تو ریفری فری تھرو لائن کی طرف اشارہ کرتے ہوئے اس کھلاڑی کی بھی نشاندہی کرے گا جس نے فری تھرو لینی ہو ۔ اگر فری تھرو نہ دی جاتی ہو تو ریفری گیند اس کھلاڑی کے حوالے کرے گا جس نے سائیڈ لائن سے کھیل شروع کرنا ہو ۔

سکورر :

(1) کھیل کے دوران جتنے پوائنٹ بنیں ان کا حساب رکھے گا اور وہ اس بات کا بھی حساب رکھے گا کہ میدان سے کتنے گول ہوئے ہیں ، کتنی فری تھرو کامیاب ہوئیں اور کتنی ناکام ۔

(2) ہر کھلاڑی کے ذاتی اور فنی فاؤل درج کرے گا اور جونہی کسی کھلاڑی سے پانچواں فاؤل سرزد ہو اس کی اطلاع فوراً ریفری کو دے گا کیونکہ پانچ فاؤل سرزد ہونے کے بعد کھلاڑی کھیل سے خارج کر دیا جاتا ہے ۔

(3) ہر ٹیم نے جتنے ٹائم آؤٹ لیے ہوں درج کرے گا ۔

(4) کھلاڑیوں اور متبادل کھلاڑیوں کے نام اور نمبر فارم کے مندرجات پر درج کرے گا ۔

(5) اگر اسے کھلاڑیوں یا متبادل کھلاڑیوں کے بارے میں کسی غلطی کا پتہ چلے تو فوراً ریفری کو مطلع کرے گا ۔ سکورر کا سیٹی بجانا یا کسی قسم کا اشارہ دینا کھیل کو بند نہیں کر سکتا وہ اس وقت سیٹی بجائے گا جب بال ساکن ہو ۔

ٹائم کیپر :

(1) ہر نصف کھیل کے آغاز کا وقت درج کرے گا اور ریفری

کو اس کی اطلاع کرے گا تاکہ وہ کھلاڑیوں کو کم از کم تین منٹ پہلے آگاہ کر سکے۔

(2) کھیل شروع ہونے سے دو منٹ پہلے سکورر کو آگاہ کرے گا۔

(3) کھیل کے وقت اور عارضی طور پر کھیل بند ہونے کے وقفہ کا حساب رکھے گا۔

(4) ہر نصف وقت گزرنے کے بعد اور فالتو وقت کے اختتام پر گھنٹی بجا کر یا پستول چلا کر مطلع کرے گا۔

کھیل کی مدت :

کھیل بیس بیس منٹ کے دو حصوں میں کھیلا جائے گا جن کا درمیانی وقفہ دس منٹ کا ہوگا۔

کھیل کا آغاز :

میدان کا حصہ جیتنے کے لیے ٹاس کیا جائے گا، اس کے بعد ریفری گیند کو میدان کے مرکزی دائرے کے اندر دو مخالف کھلاڑیوں کے درمیان ہوا میں اچھالے گا اور جس وقت ان میں کوئی کھلاڑی یا دونوں کھلاڑی گیند کو اپنی پوری اونچائی تک پہنچنے کے بعد چھو لیں تو کھیل شروع سمجھا جائے گا۔ اسی طرح سے یہ عمل کھیل کے دوسرے نصف وقت کے آغاز پر اور ہر فالتو وقت دیے جانے کے بعد دہرایا جائے گا۔ درمیانی وقفہ کے بعد ٹیمیں آپس میں میدان بدلیں گی۔ کھیل اس وقت تک شروع نہیں کیا جا سکتا جب تک دونوں ٹیموں کے پانچ پانچ کھلاڑی میدان میں موجود نہ ہوں۔ باسکٹ بال میں گیند ہاتھوں سے کھیلا جاتا ہے۔ گیند کو مکا مارنا یا پاؤں مارنا بے ضابطگی قرار دی جاتی ہے، لیکن گیند کو پاؤں مارنا اسی وقت بے ضابطگی ہوگی جبکہ یہ عمل دیدہ و دانستہ طور پر کیا گیا ہو۔

جمپ بال (Jump Ball) :

جب ریفری دو مخالف کھلاڑیوں کے درمیان گیند کو ہوا میں اچھالے تو اسے جمپ بال کہتے ہیں - جمپ بال کے وقت ریفری گیند کو دونوں کھلاڑیوں کے عین سر کے اوپر اچھالے اور جب گیند ہوا میں آخری بلندی پر پہنچ جائے تو ایک یا دونوں کھلاڑی گیند کو کھیلیں اور اگر ان میں کوئی کھلاڑی گیند کو نہ چھو سکے اور گیند زمین پر گر جائے تو ریفری گیند کو دوبارہ اسی مقام سے اسی انداز سے ہوا میں اچھالے گا - کودنے والے کھلاڑی گیند کو دو دفعہ سے زائد ہاتھ نہیں لگا سکتے اور اس کے بعد اس وقت تک گیند کو نہیں کھیل سکتے جتنی دیر دوسرے آٹھ کھلاڑیوں میں سے کسی ایک نے گیند کو نہ کھیلا ہو یا گیند زمین پر نہ گرا ہو یا ٹوکری یا عقبی تختے کو نہ چھوا ہو -

گول :

جب گیند اوپر سے ٹوکری میں داخل ہو یا گزر جائے تو گول تصور ہوگا - میدان سے گول کرنے کی صورت میں دو پوائنٹ دیے جاتے ہیں جبکہ ہر کامیاب فری تھرو کے لیے ایک پوائنٹ دیا جاتا ہے -

ممنوعہ علاقے میں حملہ آور کھلاڑی اس گیند کو جو کہ خواہ گول کرنے کی غرض سے پھینکا گیا ہو یا پاس دیا گیا ہو نہیں چھو سکتا جبکہ وہ نیچے گر رہا ہو اور اس کی بلندی ٹوکری کی بلندی سے زیادہ ہو - یہ شرط اس وقت تک ہے جب تک گیند ٹوکری یا عقبی تختے کو نہ چھو لے -

سزا :

اس ضابطے کی خلاف ورزی کی صورت میں مخالف ٹیم کو گیند سائیڈ لائن کے باہر سے میدان میں پھینکنے کے لیے کہا جاتا ہے (تھرو ان دی جاتی ہے) -

بچاؤ والی ٹیم کا کھلاڑی اس گیند کو نہیں چھوئے گا جو حملہ آور ٹیم نے پھینکا ہو جبکہ گیند ٹوکری کی بلندی سے اوپر ہو اور نیچے گر رہا ہو - یہ شرط اس وقت تک ہے جب تک گیند ٹوکری یا عقبی تختے کو نہ چھو لے یا یہ عیاں نہ ہو جائے کہ گیند ان میں سے کسی کو بھی نہیں چھوئے گا -

سزا :

ضابطے کی خلاف ورزی پر گیند ''مردہ'' تصور ہوگا - اگر فری تھرو کے وقت خلاف ورزی ہوئی ہو تو گیند پھینکنے والے کھلاڑی کو ایک پوائنٹ دیا جائے گا اور اگر میدان سے گول بنانے کی غرض سے گیند پھینکا گیا تھا تو دو پوائنٹ دئے جائیں گے -

گول ہو جانے کی صورت میں کھیل کا شروع کرنا :

میدان سے گول ہونے کی صورت میں مخالف ٹیم کا کوئی کھلاڑی اپنی اینڈ لائن کے باہر سے گول کی گئی جگہ کے نزدیک سے گیند کو میدان میں پھینکے گا - کھلاڑی گیند کو اینڈ لائن کے باہر کسی جگہ سے پھینک سکتا ہے - پانچ سیکنڈ کے اندر اندر گیند کو پھینکنا لازمی ہے -

کھیل کا فیصلہ :

(1) کھیل کے پورے وقت کے دوران جو ٹیم زیادہ پوائنٹ بنائے گی جیت جائے گی -

(2) ٹیموں کے کپتان کو وقفہ ختم ہونے سے تین منٹ پہلے آگاہ کر دیا جائے گا - اگر کوئی ٹیم اس کے بعد ایک منٹ کے اندر اندر کھیلنے کے لیے میدان میں نہیں آتی تو ریفری کھیل شروع کرنے کے انداز میں گیند کو ہوا میں اچھالے گا گویا دونوں ٹیمیں موجود ہیں اور اس کے بعد غیر حاضر ٹیم کو ہارا ہوا تصور کیا جائے گا -

(3) کھیل کے دوران اگر ایک ٹیم کے کھلاڑیوں کی تعداد دو

سے کم رہ جاتی ہے تو کھیل ختم کر دیا جائے گا اور جس ٹیم کے کھلاڑیوں کی تعداد کم ہو گئی ہو وہ ہاری ہوئی تصور ہوگی ۔

(4) اگر ہاری ہوئی تصور کی گئی ٹیم کے پوائنٹ دوسری ٹیم سے کم ہیں تو سکور ویسے ہی رہے گا اور اگر زیادہ ہیں تو سکور 2 صفر لکھا جائے گا ۔

برابر کھیل اور زائد وقت :

(1) اگر دوسرے نصف وقت کے اختتام پر پوائنٹ برابر ہوں تو پانچ منٹ یا کئی بار مزید پانچ پانچ منٹ زائد وقت دیا جائے گا حتیٰ کہ برابری ختم ہو جائے ۔

(2) پہلے زائد وقت میں کھیل شروع ہونے سے پہلے میدان چننے کے لیے ٹاس ہوگا ، پھر ہر زائد وقت کے آغاز میں ٹیمیں آپس میں میدان بدلیں گی ۔

(3) ہر زائد وقت کے درمیان دو منٹ کا وقفہ ہوگا ۔

(4) ہر زائد وقت شروع ہونے پر کھیل میدان کے مرکزی دائرے میں سے شروع کیا جائے گا ۔

کھیل کا اختتام :

ٹائم کیپر کے اعلان اختتام پر کھیل ختم ہو جائے گا ۔ اگر ٹائم کیپر کے اعلان کے ساتھ ہی کوئی فاؤل سرزد ہو جائے جس کی سزا فری تھرو ہو تو فری تھرو کے لیے مزید وقت دیا جائے گا ۔

مردہ گیند (Dead Ball) :

(1) جب گول ہو جائے ۔

(2) کوچ یا متبادل کھلاڑی پر فنی فاؤل کی بنا پر فری تھرو کے بعد جب یہ عیاں ہو کہ گیند ٹوکری میں نہیں گرے گا ۔

(3) فری تھرو کے بعد اگر ایک مزید فری تھرو باقی ہو ۔

(4) جکڑا ہوا بال (Held Ball) ہو یا گیند ٹوکری کے کناروں میں پھنس جائے۔

(5) ریفری سیٹی بجا دے۔

(6) زائد وقت یا نصف وقت کے اختتام پر۔

(7) دوران کھیل فاؤل ہونے پر لیکن درج ذیل حالات اس ضابطے کے اجراء سے مستثنیٰ ہیں :

(ا) اگر گیند فری تھرو یا میدان سے گول بنانے کی خاطر ہوا میں ہے اور نمبر 6 ، 7 یا 8 کا ارتکاب ہوتا ہے تو گیند ''مردہ'' تصور نہیں ہوگا اور اگر گول ہو گیا ہو تو تسلیم کیا جائے گا۔

(ب) بال کھلاڑی کے قبضے میں ہو اور وہ گول کرنے کی کوشش کو پورا کر دے جو کہ اس نے مخالف کے فاؤل کرنے سے پہلے شروع کر دی تھی تو گیند مردہ تصور نہیں ہوگا۔

ٹائم آؤٹ (Time out) :

ٹائم آؤٹ کے وقت گھڑی بند کر دی جاتی ہے۔ مندرجہ ذیل حالات میں ٹائم آؤٹ ہو جاتا ہے :

(1) جب فاؤل سرزد ہو۔

(2) جمپ بال کے وقت۔

(3) ''مردہ گیند'' کو کھیل میں شامل کرنے میں غیر ضروری تاخیر کرنے پر۔

(4) کھلاڑی کو چوٹ آ جانے یا کھلاڑی کے میدان سے باہر چلے جانے کی صورت میں۔

(5) ریفری کے احکام کے مطابق کسی وجہ سے کھیل کو عارضی طور پر بند کرنے کے وقت۔

(6) کھیل کے دوسرے نصف وقت کے آخری پانچ منٹوں میں اور تمام زائد اوقات میں ریفری کے ہر دفعہ سیٹی بجانے پر -

ٹائم آؤٹ کا مطالبہ :

کوچ ٹائم آؤٹ کا مطالبہ کر سکتا ہے - ایسی صورت میں وہ خود سکورر کے پاس جا کر ہاتھ سے رسمی اشارے کے ذریعے ٹائم آؤٹ طلب کرے گا اور پھر سکورر اس وقت تک ٹائم آؤٹ کا اشارہ دے گا جبکہ گیند ''مردہ'' ہوگا - اس وقت گھڑی بند کر دی جائے گی - البتہ جب ایک کھلاڑی زخمی ہو جائے یا خارج از کھیل کے بدلے دوسرا کھلاڑی ایک منٹ کے اندر اندر جگہ بدل لے تو ٹائم آؤٹ شمار نہیں ہوگا -

جائز ٹائم آؤٹ :

ہر ٹیم ہر نصف وقت میں دو ٹائم آؤٹ کا مطالبہ کرنے کی مجاز ہے اور ہر زائد وقت میں ایک ٹائم آؤٹ دیا جائے گا لیکن پہلے نصف وقت میں نہ لیے ہوئے ٹائم آؤٹ دوسرے نصف وقت یا زائد وقت کے کھیل کے دوران نہیں لیے جا سکتے -

ٹائم ان (Time in) :

(1) ریفری کے اشارے پر ٹائم آؤٹ ختم ہونے کے بعد وقت شمار ہونا شروع ہو جائے گا -

(2) جمپ بال سے کھیل کا اجراء ہو تو گھڑی اس وقت چلا دی جائے گی جب کھلاڑی گیند کو چھوئے -

(3) جبکہ فری تھرو ناکام ہو گئی ہو اور کھیل جاری رہنا ہو تو گھڑی اس وقت چلا دی جائے گی جب یہ عیاں ہو کہ فری تھرو ناکام رہے گی -

(4) اگر کھیل کا اجراء حدود کے باہر سے گیند پھینک کر کیا

گیا ہو تو گھڑی اس وقت چلائی جائے گی جبکہ گیند میدان میں کسی کھلاڑی کو چھو جائے۔

کھیل کا اجراء :

ٹائم آؤٹ کے بعد یا ''گیند مردہ'' ہونے کے بعد کھیل مندرجہ ذیل طریقے سے شروع کیا جائے گا ماسوائے اوپر دیے ہوئے نمبر 3 اور 4 کے۔

(1) گیند اگر کسی ٹیم کے قبضے میں تھا تو ٹیم کا کپتان اپنے کھلاڑی کو سائیڈ لائن کے باہر سے گیند میدان میں پھینکنے کے لیے کہے گا اس جگہ سے جہاں پر گیند ''مردہ'' ہوا تھا۔

(2) اگر گیند کسی بھی ٹیم کے قبضے میں نہ تھا تو مخالف دو کھلاڑیوں کے درمیان نزدیک تر دائرہ میں جمپ بال دیا جائے گا جہاں گیند ''مردہ'' ہوا تھا۔

(3) فاؤل کی نوعیت کے مطابق مخالف ٹیم کو سائیڈ لائن کے باہر سے گیند پھینکنے کے لیے دیا جاتا ہے یا فری تھرو کرنے والے کو فری تھرو کرنے کے لیے گیند دیا جاتا ہے یہ جمپ بال دیا جاتا ہے۔

متبادل کھلاڑی :

(1) متبادل کھلاڑی پیشتر اس کے کہ میدان میں داخل ہو سکورر کو اطلاع کرے گا اور فوراً کھیل میں شامل ہو جائے گا۔

(2) متبادل کھلاڑی میدان کے باہر رہے گا جب تک ریفری اسے میدان میں داخل ہونے کے لیے نہ بلائے۔ میدان میں داخل ہونے پر وہ ریفری کو اپنا نمبر اور اس کھلاڑی کا نمبر بتائے گا جس کی جگہ وہ آیا ہے۔

(3) دوسرے نصف وقت کے آغاز میں متبادل کھلاڑی کے لیے

ضروری نہیں کہ وہ اپنی آمد کی اطلاع ریفری کو دے بلکہ سکورر کو ہی بتانا کافی ہوگا ۔

(4) کھلاڑی بدلنے کا عمل بیس سیکنڈ سے زائد نہیں ہونا چاہیے بصورت دیگر قصوروار ٹیم کے خلاف ''ٹائم آؤٹ'' درج ہوگا ۔

(5) کامیاب فری تھرو کے بعد وہی کھلاڑی تبدیل کیا جا سکتا ہے جو فری تھرو لے رہا تھا بشرطیکہ کھلاڑی بدلنے کی درخواست آخری فری تھرو شروع ہونے سے پہلے کی گئی ہو ۔ لیکن جو کھلاڑی جمپ بال میں شامل ہے تبدیل نہیں کیا جا سکتا ۔

گیند پر قبضہ :

(1) کھلاڑی کا گیند پر قبضہ اس صورت میں ہوگا جب وہ گیند پکڑے ہو یا ٹپہ دے رہا ہو ۔

(2) ایک ٹیم کے قبضے میں گیند اس صورت میں تصور ہوگا جبکہ اس ٹیم کے کسی کھلاڑی کے قبضے میں گیند ہو اور اس صورت میں جبکہ اس ٹیم کے کھلاڑی آپس میں گیند دے لے رہے ہوں ۔ گیند پر ٹیم کا قبضہ اس وقت ختم ہو جاتا ہے جبکہ

(ا) گول کرنے کی خاطر گیند کو پھینکا جائے ۔

(ب) مخالف ٹیم کے قبضے میں گیند چلا جائے ۔

(ج) گیند مردہ ہو جائے ۔

گیند کا حدود سے باہر ہو جانا :

گیند خارج از کھیل اس وقت متصور ہوگا جبکہ گیند میدان کی حدود سے باہر نکلے ہوئے کھلاڑی یا کسی دوسرے شخص کو چھوئے یا حد بندی کی لائینوں کو یا ان سے باہر زمین کو چھوئے یا عقبی تختے کی پشت کو چھوئے ۔

ٹپہ دے کر گیند کھیلنا (Dribbling) :

کھلاڑی گیند کو زمین پر ٹپہ دے کر بڑھ سکتا ہے ۔ اس عمل کے لیے لازمی ہے کہ گیند زمین کو چھو کر اچھلے اور پھر کھلاڑی ہاتھ مار کر زمین پر ٹپہ دے ۔ ٹپہ دینے کا عمل اس وقت ختم ہوگا جب کھلاڑی گیند کو دونوں ہاتھوں سے پکڑے یا گیند کو ایک یا دونوں ہاتھوں پر ساکن کر دے ۔ کھلاڑی کو ٹپہ دے کر کھیلنے میں قدم لینے کی تعداد پر کوئی قید نہیں ۔ وہ جتنے چاہے ٹپہ دے کر کھیلتے ہوئے قدم لے سکتا ہے ۔

ٹپہ دے کر کھیلنے کا عمل ایک دفعہ بند کرنے کے بعد دوبارہ شروع کرنا بے ضابطگی ہے ۔ البتہ اپنے قبضے سے گیند نکل جانے یا دوسرے کھلاڑی کو چھونے یا مخالف کی ٹوکری یا عقبی تختے کو لگنے کے بعد کھلاڑی دوبارہ قبضہ حاصل کرنے کے بعد ٹپہ دے کر کھیل جاری رکھ سکتا ہے ۔

کھلاڑی گیند کو پکڑے ہوئے کسی بھی سمت میں ایک مرتبہ یا ایک سے زائد مرتبہ ایک پاؤں سے قدم لے سکتا ہے بشرطیکہ اس کا دوسرا پاؤں ایک ہی جگہ زمین پر لگا رہے ، اسے (Pivot) کہتے ہیں ۔

سزا :

خلاف قانون دوبارہ ٹپہ دے کر کھیل کو جاری کرنے کی سزا یہ ہے کہ مخالف ٹیم کے کھلاڑی کو حدود کے باہر سے میدان میں گیند پھینکنے کے لیے دیا جاتا ہے ۔

جکڑا ھوا بال (Held Ball) :

جب دو مخالفین ایک یا دونوں ہاتھوں سے گیند کو مضبوطی سے پکڑ لیں یا جب ایک کھلاڑی کا محاصرہ کیا ہوا ہو اور ایسا ظاہر ہو کہ وہ کھیلنے کی کوئی نمایاں کوشش نہیں کر رہا ہے جبکہ اس نے گیند کو پانچ سیکنڈ کے اندر اندر کھیلنا تھا تو اس وقت ہیلڈ بال شمار

کیا جائے گا ۔ عہدیداروں کو بہت جلد ہال کا جکڑا ہوا ظاہر نہیں کرنا چاہیے ۔ اس طرح وہ کھیل کی روانی کو روکنے کا باعث بنتے ہیں ۔

سزا :

ہیلڈ بال کی صورت میں بے ضابطگی ہونے کی جگہ سے نزدیک دائرے میں انہیں دو کھلاڑیوں کے درمیان جو اس بے ضابطگی کے مرتکب ہوئے تھے ، جمپ بال دیا جائے گا ۔

تین سیکنڈ کا قانون :

اس ٹیم کا کوئی کھلاڑی جس کے قبضے میں گیند ہو تین سیکنڈ سے زائد وقت مخالف کے ممنوعہ علاقے میں نہیں ٹھہر سکتا ۔ (اس علاقے میں فری تھرو لائن کے باہر کا نصف دائرہ شامل نہیں ہوگا) ۔ البتہ ممنوعہ علاقے کی حدود کی لائینیں ممنوعہ علاقے میں شمار ہوں گی ۔ اس قانون کا اطلاق اس وقت بھی ہوگا جبکہ کھلاڑی میدان کی حدود کے باہر ہو اور گیند اس کے قبضے میں ہو ۔ البتہ تین سیکنڈ کا قانون اس وقت عاید نہیں ہوگا جب گیند گول کی خاطر ہوا میں پھینکا جا چکا ہو یا عقبی تختے سے لگ کر واپس آ رہا ہو یا گیند ''مردہ'' ہو جائے ۔ کیونکہ ان حالات میں گیند کسی بھی ٹیم کے قبضے میں نہیں ہوتا ۔

سزا :

خلاف ورزی پر مخالف ٹیم کے کھلاڑی کو سائیڈ لائن کے باہر سے گیند میدان میں پھینکنے کے لیے دیا جاتا ہے ۔

تیس سیکنڈ کا قانون :

جب گیند ایک ٹیم کے قبضے میں آ جائے تو اس وقت لازم ہے کہ تیس سیکنڈ کے اندر اندر گول کرنے کے لیے گیند پھینک دے ۔ اگر تیس سیکنڈ کے اندر اندر گیند حدود سے باہر چلا جائے اور گیند اسی ٹیم کو دوبارہ دیا گیا ہو تو تیس سیکنڈ کا وقت پھر دوبارہ شمار کیا جائے گا ۔ محض مخالف کھلاڑی کو گیند چھو جانے کی صورت میں دوبارہ

نئے تیس سیکنڈ شروع نہیں کیے جائیں گے۔ اگر گیند اسی ٹیم کے قبضے میں رہتا۔

سزا :

خلاف ورزی پر مخالف ٹیم کے کھلاڑی کو سائیڈ لائن کے باہر سے گیند میدان میں پھینکنے کے لیے دیا جائے گا۔

دس سیکنڈ کا قانون :

کھیل کے دوسرے نصف وقت کے آخری تین منٹ میں اور کھیل کے تمام زائد اوقات میں حملہ آور ٹیم پر (جس ٹیم کے قبضے میں گیند ہو) لازم ہے کہ گیند حاصل کرنے کے بعد دس سیکنڈ کے اندر اندر گیند کو سامنے نصف میدان میں لائے اور پھر دوبارہ اپنے پچھلے میدان میں گیند نہ لے جائے۔ گیند اس وقت سامنے نصف میدان میں شمار ہوگا جبکہ وہ وسطی لائن کے پار زمین کو یا اس کھلاڑی کو جو وسطی لائن کے پار زمین کو چھو رہا ہو ، یا چھو جائے۔

سزا :

(1) مخالف ٹیم کے کھلاڑی کو سائیڈ لائن کے باہر سے گیند میدان میں پھینکنے کے لیے دیا جائے گا۔

(2) ہر فاؤل پر دو فری تھرو دی جائیں گی۔

ذاتی فاؤل (Personal Foul) :

مخالف کھلاڑی سے جسمانی چھوت کو ذاتی فاؤل کہتے ہیں۔ للہذا مخالف کھلاڑی کو پکڑنا ، دھکیلنا ، ٹانگ اڑانا ، بازو پھیلا کر مخالف کی رفتار میں مخل ہونا ذاتی فاؤل کے زمرے میں شمار ہوں گے۔ ٹپہ دے کر کھیلتے ہوئے کھلاڑی کو چاہیے کہ وہ مخالف کو نہ چھوئے اور نہ ہی مخالفین یا ایک مخالف اور حدود کی لائن کے درمیان سے گزرنے کی کوشش کرے جب تک یہ امکان واضح نہ ہو کہ وہ انھیں چھوئے بغیر ان کے درمیان سے گزر جائے گا۔

سزا :

ہر ذاتی فاؤل کا اندراج نامہ مندرجات میں ہر صورت ہوگا۔ مزید براں :

(1) ذاتی فاؤل اس وقت سرزد ہوا ہو جبکہ کھلاڑی گول کرنے کی غرض سے گیند پھینک رہا ہو تو جس ٹیم پر فاؤل ہوا ہو اس ٹیم کو تھرو ان مل جائے گی۔

(2) اگر فاؤل اس وقت سرزد ہوا ہو جبکہ کھلاڑی گول کرنے کی غرض سے گیند پھینک رہا تھا اور

(ا) اگر گول ہوا تھا تو گول مان لیا جائے گا اور کوئی فری تھرو نہیں دی جائے گی۔

(ب) اگر گول خطا ہو گیا ہو تو وہ فری تھرو دی جائیں گی۔

جونہی ذاتی فاؤل سرزد ہوتا ہے ریفری فوراً سکورر کو قصوروار کھلاڑی کا نمبر بتاتا ہے جو وہ نامہ مندرجات میں درج کر لیتا ہے اور ریفری جس کھلاڑی نے تھرو ان یا فری تھرو لینی ہو کو گیند پکڑاتا ہے۔

فنی فاؤل (Technical Foul) :

دراصل فنی فاؤل وہ فاؤل ہیں جو کہ کھیل کے جذبے کے منافی ہوں۔ فنی بےضابطگیاں جو دانستہ طور پر سرزد کی جائیں یا غیر مہذب رویہ اختیار کیا گیا ہو تو اس کی سزا فنی فاؤل ہوگی۔ کھلاڑی کو ریفری کی ہدایات کا احترام کرنا ہوگا اور مندرجہ ذیل حرکات سے اجتناب کرنا ہوگا :

(1) کھیل کو جاری رکھنے میں تاخیر کرنا۔

(2) مخالف کھلاڑی کی آنکھوں کے نزدیک ہاتھ ہلانا جس سے اس کے کھیل میں خلل پیدا ہو۔

(3) ریفری سے غیر شریفانہ انداز سے مخاطب ہونا۔

(4) جب کوئی فاؤل پکارا جائے تو ہاتھ اوپر اٹھانا ۔
(5) ریفری اور سکورر کو بتائے بغیر اپنا نمبر بدل لینا ۔

سزا :

ہر فنی فاؤل نامہ مندرجات میں ہر صورت درج ہوگا مزید برآں :
(1) ہر فنی فاؤل پر دو فری تھرو دی جائیں گی ۔
(2) اگر فنی فاؤل کوچ سے سرزد ہوا ہو تو مخالف ٹیم کو ایک فری تھرو دی جائے گی ۔ فری تھرو خواہ کامیاب ہو یا ناکام کھیل سائیڈ لائن کے مرکز کے باہر سے گیند میدان میں پھینک کر شروع کیا جائے گا ۔ جو کھلاڑی پانچ ذاتی یا فنی فاؤل کا مرتکب ہوگا کھیل سے خارج کر دیا جائے گا ۔

چند بنیادی مہارتیں

گیند پکڑنا :

باسکٹ بال میں گیند کو درست طریقہ سے پکڑنے کو بہت اہمیت ہے ۔ گیند پکڑنے کے لیے ہاتھ کی انگلیاں اور انگوٹھے یکساں طور پر گیند کے پہلو پر پھیلانے چاہییں اور دونوں ہاتھ گیند کے مرکز سے قدرے پیچھے ہوں ۔ گیند ہاتھوں کی ہتھیلیوں میں نہیں پکڑنا چاہیے ۔ ہاتھوں کی ہتھیلیاں گیند کو ہرگز نہیں چھونی چاہییں ماسوائے اس وقت کے جب گیند دوسرے کھلاڑی سے حاصل کیا گیا ہو ۔

گیند دوسرے ساتھی کو دینا (Passing) :

دونوں ہاتھوں میں گیند چھاتی کے برابر رکھتے ہوئے اوپر بتائے ہوئے طریقے سے پکڑنا چاہیے ۔ دوسرے ساتھی کو گیند دینے کے لیے پہلے گیند کو کمر کے برابر لائیں اور پھر گیند کو سیدھا سامنے دھکیل دیں اور بازو سیدھے کر لیں جو زمین کے تقریباً متوازی ہوں ۔

گیند کو ٹپہ دے کر آگے بڑھنا (Dribbling) :

یہ بازو کلائی اور انگلیوں کا مساوی عمل ہے ۔ گیند کو ٹپہ دے کر آگے بڑھانے کے لیے کھلاڑی کا جسم قدرے آگے کو جھکا ہوا ہو۔ گھٹنوں میں خفیف سا خم ہو اور کہنی سے آگے کا بازو زمین کے تقریباً متوازی ہو ۔ کھلاڑی کا بازو قدرتی طور پر ڈھیلا ہو ۔ کھلاڑی بازو کو تقریباً پانچ انچ اوپر اٹھا کر گیند کو زمین کی طرف دھکیلے ۔ گیند کو تھپڑ نہ مارے بلکہ جب گیند اوپر ابھرے تو ہاتھ اور کلائی ڈھیلا رکھتے ہوئے کہنی سے حرکت کرے ۔ گیند کے اوپر ہاتھ رکھتے ہوئے ساتھ ہی ہاتھ اوپر لے جائے اور گیند کو دوبارہ ٹپہ دے ۔ اس امر کی طرف خاص توجہ دیں کہ کھلاڑی کی انگلیوں کا گیند سے رابطہ زیادہ سے زیادہ دیر تک رہے خواہ گیند زمین کی طرف جائے یا اوپر کی طرف ابھرے ۔ یہ مشق دونوں ہاتھوں سے باری باری کونی چاہیے ۔

400 میٹر کی دوڑ

(1) بین‌الاقوامی ضابطے کے تحت یہ دوڑ 400 میٹر کی بیضوی ٹریک پر دوڑی جاتی ہے اور ہر کھلاڑی آغاز سے اختتام تک دوڑ اپنی گلی میں مکمل کرتا ہے۔ اگر گلیوں کی چوڑائی 4 فٹ ہو تو کھلاڑیوں کو یکساں فاصلہ مہیا کرنے کے لیے پہلے کھلاڑی کو خط آغاز پر جگہ دیں گے جبکہ پہلے کھلاڑی سے دوسرا کھلاڑی 23 فٹ $5\frac{1}{2}$ انچ آگے، دوسرے کھلاڑی سے تیسرا کھلاڑی 25 فٹ $1\frac{1}{2}$ انچ آگے، چوتھا کھلاڑی تیسرے سے 25 فٹ $1\frac{1}{2}$ انچ آگے اور اسی طرح باقی کھلاڑی ایک دوسرے سے بتدریج 25 فٹ $1\frac{1}{2}$ انچ آگے کھڑے ہوں گے۔

(2) دوڑ شروع ہونے سے پہلے گلیوں کا چناؤ قرعہ اندازی سے کیا جاتا ہے اور کھلاڑی اپنی اپنی گلی میں خط آغاز کے پیچھے کھڑے کیے جاتے ہیں۔

(3) دوڑ کا آغاز کرنے سے پہلے کوئی کھلاڑی اپنے خط آغاز سے آگے جسم کے کسی حصے سے زمین کو نہیں چھو سکتا:

(4) دوڑ کے دوران اگر ایک کھلاڑی ٹریک چھوڑ کر باہر چلا جاتا ہے تو اسے دوبارہ دوڑ میں شامل ہونے کی اجازت نہیں ہوگی۔

400 میٹر دوڑ کی مہارت:

یہ دوڑ تیز دوڑوں یعنی 100 میٹر، 200 میٹر کے زمرے میں شمار ہوتی ہے۔ لہٰذا تمام فاصلہ نہایت تیز رفتاری سے دوڑا جاتا ہے اور اس میں اچھا سٹارٹ لینا اتنا ہی اہم ہے جتنا اس سے کم فاصلے کی دوڑوں کے لیے ہے۔ کھلاڑی کو چاہیے کہ تیز رفتاری سے سٹارٹ لے

اور اپنی تمام صلاحیتوں کو بروئے کار لاتے ہوئے دوڑے - ہم 400 میٹر دوڑنے کے لیے کچھ یوں ترکیب استعمال کر سکتے ہیں کہ کھلاڑی پہلے پچاس ساٹھ میٹر پوری طاقت سے تیز دوڑے اور اس کے بعد اپنے کندھوں ، بازوؤں اور کولہوں کو قدرے ڈھیلا چھوڑ دے لیکن رفتار میں کمی واقع نہ ہو - دوڑ کے آغاز کی نسبت اب بازو قدرے نیچے کرنے چاہییں تاکہ ان میں نرمی آ جائے اور کھلاڑی نسبتاً آرام دہ کیفیت میں دوڑ سکے - نیز اب آغاز کی نسبت گھٹنا کم اونچا اٹھانا چاہیے لیکن واضح ہو کہ قدم کی لمبائی میں فرق نہ آئے - مدعا یہ ہے کہ کھلاڑی اپنی طاقت اور صلاحیتوں کو کل فاصلے پر اس طرح تقسیم کرے کہ پوری طاقت صرف کرنے کی وجہ سے دوڑ ختم کرنا اس کے لیے مشکل نہ ہو جائے اور نہ ہی اتنی کم رفتاری یا تن آسانی اختیار کرے کہ دوسرے کھلاڑیوں سے پیچھے رہ جائے - کھلاڑی میں اتنی طاقت اور رفتار قائم رہنی چاہیے کہ آخری تقریباً 100 میٹر پوری قوت سے دوڑ کر دوڑ ختم کرے -

800 میٹر کی دوڑ

800 میٹر کی دوڑ 400 میٹر کے بیضوی ٹریک پر دوڑی جاتی ہے اور ٹریک کے دو چکر لگانے ہوتے ہیں - قرعہ اندازی سے گلیوں کا چناؤ ہوتا ہے - ہر کھلاڑی پہلا 400 میٹر کا چکر اپنی اپنی گلی میں مکمل کرے گا اور 400 میٹر کی دوڑ کی طرح کھلاڑی کو ان کی گلیوں میں جگہ دے دی جائے گی - پہلے چکر کے بعد کھلاڑیوں کے لیے اپنی گلی میں دوڑنے کی قید نہیں رہتی - وہ ٹریک پر قانون کی خلاف ورزی کیے بغیر کہیں بھی دوڑ سکتے ہیں -

800 میٹر کی مہارت :

اس دوڑ میں تیز رفتاری کے ساتھ ساتھ (Stamina) نہایت اہم کردار ادا کرتا ہے - کھلاڑی اپنے جسم کو کم فاصلے کی دوڑوں کی نسبت قدرے سیدھا رکھتا ہے ، قدم نسبتاً چھوٹے لیتا ہے اور گھٹنا

جھی کم اونچا اٹھتا ہے اور بازو بھی قدرے نیچے رکھے جاتے ہیں۔
اس دوڑ کی مہارت کچھ یوں ہو سکتی ہے، پہلے 100 میٹر کا فاصلہ قدرے تیزی سے دوڑنا چاہیے۔ پھر 300 میٹر درمیانہ رفتار سے، اس کے بعد 15 میٹر کوسٹنگ کرنی چاہیے، پھر 300 میٹر درمیانہ رفتار سے دوڑنا چاہیے اور باقی ماندہ 85 میٹر تیز رفتاری سے دوڑنے چاہییں لیکن ہر کھلاڑی اپنی مشق اور سٹائل کے مطابق اس فاصلے کی تقسیم میں تبدیلی کر سکتا ہے۔

اونچی چھلانگ کی مہارتیں

اونچی چھلانگ لگانے والے میں بھی تقریباً وہی خوبیاں ہونی چاہییں جو لمبی چھلانگ لگانے والے میں ہوتی ہیں۔ عموماً لمبے قد کے کھلاڑی جن کی ٹانگیں لمبی ہوں زیادہ کامیاب ثابت ہوتے ہیں۔ مگر یہ ضروری ہے کہ ان کی ٹانگوں میں لچک اور جسم میں اڑان کے ساتھ طاقت بھی ہو۔

کسی کھلاڑی میں یہ تمام خوبیاں ہونے کے باوجود اسے لازماً چھلانگ کا سٹائل اور ٹیکنیک سیکھنا ضروری ہے۔ ٹیکنیک کی بنیاد سائنسی اصولوں پر رکھی جاتی ہے۔ اس سے طاقت اور محنت بھی کم صرف ہوتی ہے اور نتیجہ بھی بہتر حاصل ہوتا ہے۔

اونچی چھلانگ میں دوڑ کا آغاز بہت تیزی سے نہیں کرنا چاہیے۔ چھلانگ لگانے والے کو چاہیے کہ زمین سے اوپر کو زور سے جست لگائے اور اپنے جسم کے توازن کے مرکز کو کراس بار کے قریب لے آئے۔

اونچی چھلانگ میں بھی نشان (چیک مارکس) مقرر کرنا ضروری ہوتا ہے۔ عموماً پہلا نشان چار قدم پر اور دوسرا نشان آٹھ قدم پر لگایا جاتا ہے۔

اونچی چھلانگ کی مہارت کو تین منازل میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔

(ا) کھلاڑی کا ''بار'' کی طرف بڑھنا۔

(ب) ہوا میں جسم کا پوری قوت سے جست لگانا۔

(ج) ''بار'' کو عبور کرنا۔

(ا) کھلاڑی کا ''بار'' کی طرف بڑھنا:

سٹریڈل (Straddle) طریقے کے مطابق چھلانگ لگاتے وقت 35 ڈگری یا 30 ڈگری کے زاویہ سے ''بار'' کی طرف بڑھنا چاہیے۔ ہر چھلانگ لگانے والا جسم کی مناسبت سے فاصلہ طے کر کے چھلانگ لگاتا ہے۔ اصولاً کم سے کم 7 قدم اور زیادہ سے زیادہ 9 قدم ہونا چاہیے۔ درمیان میں تیز رفتار رہے۔ اول سے آخر تک سیدھا بھاگا جائے کیونکہ ٹیڑھا بھاگنے سے اڑان میں فرق پڑتا ہے۔ قدموں کا صحیح اور موزوں فاصلہ اختیار کرنے کے لیے ''بار'' کے نیچے کھڑے ہو کر مخالف سمت دوڑ کر فاصلہ متعین کیا جاتا ہے تاکہ جب بھی چھلانگ لگائی جائے، ہر دفعہ قدم ایک ہی جگہ پڑے۔ اس کے برعکس اگر آخری قدم ''بار'' کے زیادہ قریب رکھا جائے تو اڑان کے دوران جسم یا ٹانگوں سے لگ کر ''بار'' کے گرنے کا خدشہ رہتا ہے۔ اگر آخری قدم ''بار'' سے دور رکھا جائے اس صورت میں بھی جست لگاتے وقت ''بار'' کے گرنے کا اندیشہ ہے۔

(ب) پوری قوت سے ہوا میں جست لگانا (اڑان):

جست کے صحیح فن پر پوری قدرت حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ آخری قدم اٹھاتے وقت کولہوں کو زمین کی طرف لے جایا جائے۔ جسم قدم کی نسبت قدرے آگے ہو۔ اس حالت میں بوجھ اٹھانے والی ٹانگ کو جھکنے کا موقع ملتا ہے۔ ٹخنے، گھٹنے، پنجے، کولہوں کے جوڑ سب پھیل جاتے ہیں۔ اس طرح جسم کو پوری قوت سے جھلانے سے بھی اڑان میں مزید اضافہ ہوتا ہے۔ واضح رہے جسم میں لچک اور ہوا میں جھولنے والی ٹانگ کے نیچے اوپر رکھنا ضروری ہے۔

(ج) ''بار'' کو عبور کرنا :

پہلے دو مرحلے بخوبی طے ہو جائیں تو ''بار'' کو عبور کرنا سہل ہو جاتا ہے ، لیکن ''بار'' تک پہنچنے کے لیے آزاد ٹانگ کو ہوا میں جھلانا اور اسی طرف کے بازو کو پھرتی سے ایسے موڑنا کہ جسم ''بار'' کے اوپر مخالف رخ اختیار کر لے ۔

عام غلطی جو ہمیشہ سرزد ہوتی ہے یہ ہے کہ عبوری حالت میں بوجھ سہارنے والی ٹانگ کو بے خیالی میں سکیڑ لیا جاتا ہے جس کی وجہ سے عموماً ''بار'' گر جاتا ہے۔ قابل ذکر امر یہ ہے کہ عبور کرنے کے بعد اعضا کو ڈھیلا چھوڑنا چاہیے تاکہ بغیر چوٹ لگے جسم آسانی سے زمین پر آ گرے ۔

اونچی چھلانگ کے ضابطے :

(1) دوڑ کے راستے کی کم از کم لمبائی 50 فٹ ہوتی ہے ۔

(2) کھلاڑیوں کی باری قرعہ اندازی سے ترتیب دی جائے ۔

(3) کھلاڑی کی ''بہترین کوشش'' اعزاز کی مستحق ہوتی ہے ۔ ماسوائے برابری کے ۔

(4) دوڑنے اور اچھلنے کی جگہ ہموار ہونی چاہیے ۔

(5) کھلاڑی دوڑنے یا اچھلنے کی جگہ کا تعین عارضی نشانات لگا کر کر سکتا ہے ۔ نیز ''بار'' پر رومال رکھنے کی اجازت دی جا سکتی ہے کہ ''بار'' آسانی سے نظر آ جائے ۔

(6) کھمبوں کی کم از کم اونچائی 12 فٹ اور درمیانی فاصلہ زیادہ سے زیادہ 13 فٹ $2\frac{1}{4}$ انچ ہوتا ہے ۔

(7) منصفین کو چاہیے مقابلے کی ابتدائی بلندی اور ہر راؤنڈ کے بعد مسلسل اضافے کا اعلان کرتے رہیں ۔ پہلے درجے کی برابری کی صورت میں جس قدر بھی ''بار'' اوپر نیچے کی جائے ، اس کا اعلان کرنا بھی ضروری ہے ۔

(8) کھلاڑی ابتدائی بلندی کے بعد اپنی مرضی سے کسی بلندی پر سے جست لگا سکتا ہے۔ تین متواتر ناکامیاں کھلاڑی کو مقابلے کے لیے نااہل ثابت کر دیتی ہیں۔

(9) کھلاڑی کو صرف ایک پاؤں پر اچھلنا ہوتا ہے۔ "بار" کا ٹیکوں سے گرانا یا کھمبوں سے آگے زمین کو جسم کے کسی حصے سے چھونا بھی ایک ناکامی ہے ماسوائے ریفری کے کوئی اچھلنے کی جگہ یا گرنے کی جگہ کو ناموزوں قرار نہیں دے سکتا۔

(10) مقابلے کے دوران کھمبوں کی جگہ نہیں بدلنی چاہیے۔ یہ تبدیلی صرف راؤنڈ کے خاتمے پر ہو سکتی ہے۔

نیزہ پھینکنا

نیزہ پھینکنے کے قوانین :

(1) نیزہ پھینکنے کی ترتیب قرعہ اندازی سے متعین ہوگی۔

(2) آٹھ سے زیادہ کھلاڑیوں کو تین تین کوششوں کے بعد آٹھ کھلاڑیوں کی مزید تین تین کوششیں دی جائیں گی۔ جہاں آٹھ سے کم کھلاڑی ہوں وہاں ہر کھلاڑی کو چھ چھ کوششیں دی جائیں گی۔

(3) اول درجہ پر برابر آنے والوں کو بھی مزید تین تین کوششیں دی جائیں گی۔

(4) نیزہ پھینکتے وقت قوس کی لکیر یا عمودی لکیروں کو یا ان کے باہر زمین کو نہیں چھوئے گا لیکن نیزہ پھینکنے سے قبل دوڑتے وقت کھلاڑی کا پاؤں متوازی لکیروں پر آ جائے تو کوئی حرج نہیں۔

(5) کھلاڑی نیزہ پھینکنے کے بعد اس وقت پھینکنے کے علاقے سے باہر نہیں نکلے گا جب تک نیزہ زمین کو چھو نہ جائے۔

(6) نیزہ بازو یا کندھے کے اوپر سے پھینکا جائے گا لیکن اسے گھما کر پھینکنے کی اجازت نہیں۔

(7) اگر پھینکتے وقت نیزہ ہوا میں ٹوٹ جائے تو یہ کوشش شمار نہیں ہوگی بشرطیکہ قوانین کے مطابق نیزہ پھینکا گیا ہو -

(8) دوڑنے کے راستے کی لمبائی 98 فٹ 6 انچ سے 120 فٹ تک ہوگی۔ یہ فاصلہ متوازی لکیروں سے ظاہر کیا جائے گا۔ نیزہ 26 فٹ 3 انچ کے نصف قطر سے کھینچی ہوئی قوس کے پیچھے سے پھینکا جائے گا۔ قوس کے سروں پر 90 درجے کا زاویہ بناتی ہوئی لکیریں کھینچی جائیں گی جن کی لمبائی 110 فٹ ہوگی -

(9) نیزہ کی نوک یا دھات والا سرا زمین کو پہلے چھوئے گا۔

(10) جو نیزہ سیکٹر کی لکیروں سے محدود رقبے میں گرے وہی درست متصور ہوگا -

(11) نیزہ پھینکتے ہوئے نیزے کی پیمائش اس نشان کے قریب ترین کنارے سے جو نیزہ گرنے سے زمین پر بنا ہے قوس کے اندرونی کنارے تک مرکز کی سیدھ میں کی جائے گی -

(12) نیزہ پھینکنے میں غلط کوشش یا پھینکنے کی کوشش میں غلط طریقے سے پھینکے ہوئے نیزے کو ایک کوشش شمار کیا جائے گا لیکن پیمائش نہیں ہوگی -

نیزہ پھینکنے کی چند مہارتیں

نیزہ پھینکنے کے لیے ہر قد و قامت کا کھلاڑی کامیاب ہو سکتا ہے لیکن قد آور، تیز دوڑنے والے اور طاقتور کھلاڑی کے لیے کامیابی کے زیادہ امکانات ہیں -

گرفت :

نیزے کو ایک خاص طریقے سے پکڑا جاتا ہے - گرفت میں لینے کے لیے جس ہاتھ سے نیزہ پھینکنا مقصود ہو اسے کھول کر اور ہتھیلی کو اوپر کی طرف رکھ کر اس میں نیزے کو اس طرح رکھا جائے کہ ڈوری والا حصہ ہتھیلی میں آ جائے اور نیزے کے گرد لپیٹتے ہوئے

اسی طرح پکڑا جائے کہ درمیانی انگلی ڈوری کے عین اختتام پر ہو اور گرفت مضبوط ۔ لیکن یاد رہے کہ نیزہ انگلیوں کی طاقت سے نہیں بلکہ جسم کی تمام قوت استعمال کر کے پھینکا جاتا ہے ۔

دوڑ :

اگر نیزہ دائیں ہاتھ سے پھینکنا مقصود ہو تو کھلاڑی نیزہ اپنے دائیں کندھے پر لائے ۔ نیزے کی نوک اور کھلاڑی کا منہ اس طرف ہو جدھر نیزہ پھینکنا ہو ۔ 90 تا 110 فٹ تک کے فاصلے سے کھلاڑی دوڑ شروع کر سکتا ہے ، لیکن دوڑ کے آخری پانچ قدم ذیل میں دی ہوئی ترتیب سے اٹھائے جائیں :

پہلا قدم بائیں پاؤں سے دوسرا قدم دائیں پاؤں سے ۔ جب بایاں پاؤں آگے آئے تو کھلاڑی بازو سیدھا کرتے ہوئے نیزے کو جسم کے پیچھے لے جائے اور جسم کو بھی دائیں طرف موڑے ۔ اسی حالت میں بایاں کندھا اسی سمت ہوگا جدھر نیزہ پھینکنا مقصود ہے ۔ جس ہتھیلی پر نیزہ ہے وہ اوپر کی طرف ہوگی ، لیکن نیزہ جسم کے قریب ۔ بایاں بازو کہنی سے خمیدہ ہو کر سینے کے سامنے چوتھے قدم پر دائیں ٹانگ کو بائیں کے سامنے اور اوپر سے جھلاتے ہوئے گزارے (Cross step) اور پانچویں قدم پر کھلاڑی کے جسم کا بوجھ دائیں ٹانگ پر ہو اور کھلاڑی اپنا پورا جسم موڑ کر ادھر کر لے جدھر نیزہ پھینکنا ہو ۔ اپنا بایاں بازو کہنی سے بند کرتے ہوئے دائیں کندھے کے اوپر سے نیزے کو پوری طاقت سے اونچا ہوا میں پھینکے ۔ یاد رہے کہ پھینکتے وقت کہنی ہاتھ کے مقابلے میں آگے ہو ۔

بیسواں باب

تعلیم صحت اور تفریحی سرگرمیاں

انسان کی روزمرہ کی زندگی کے اوقات کو اگر مختلف حصوں میں تقسیم کیا جائے تو ثابت ہوگا کہ یہ وقت سونے، مصروف رہنے اور بیکار رہنے میں گزرتا ہے۔ اب جہاں مصروف رہنا اور عمر اور ضرورت کے مطابق سونا لازمی ہے وہاں فرصت کے اوقات کو بھی چند ایسی موزوں سرگرمیوں میں گزارنا ضروری ہے جو صحت کے لیے مفید ہوں، ورنہ سخت یا مشقت یا غیر دلچسپ کام کرنے اور سونے ہی میں زندگی گزارنا مشکل بھی ہے اور نقصان دہ بھی۔ للھذا جب ہم کام کرتے یا سوچ بچار کرتے تھک جاتے ہیں تو خواہ مخواہ یہی دل چاہتا ہے کہ کام کی نوعیت میں بھی کچھ ایسی تبدیلی آئے جو نہ صرف موجودہ سرگرمی سے مختلف ہو بلکہ مسرت بخش بھی ہو۔ ترقی یافتہ ممالک میں کارخانوں میں کام کرنے والے مزدوروں کے لیے بھی تفریحی مشاغل میں حصہ لینے کے مواقع مہیا کیے جاتے ہیں، بلکہ یہ کہنا بھی غلط نہ ہوگا کہ با مشقت اور غیر دلچسپ کام سرانجام دیتے وقت تفریحی پروگراموں کا انتظام کیا جاتا ہے تاکہ فضا بھی خوشگوار رہے اور کام بھی عمدہ طریقے سے ہوتا جائے۔

تعلیم صحت اور تفریح :

فرصت کے اوقات کو کسی بھی دلچسپ، پر لطف اور دلفریب سرگرمی میں مشغول رہنے کو تفریح کہا جا سکتا ہے۔ ماہرین نفسیات

کا خیال ہے کہ خواہ دماغ ہو یا جسم دونوں کو استعمال کرنے کے
بعد ایک وقت ایسا آتا ہے جب سخت تھکان محسوس ہوتی ہے اور اگر
یہ وقت سونے کا بھی نہ ہو تو انسان کی زندگی بوجھل اور اکتا دینے
والی بن جاتی ہے ۔ لہٰذا صحت کی رو سے ایسی حالت پر پہنچنے سے پہلے
ہی لازم ہے کہ ایسی تبدیلی لائی جائے جو تفریح کا باعث بنے اور تھکان
دور کرنے میں مد و معاون ثابت ہو ۔

تعلیمی رو سے بھی ضروری ہے کہ جہاں بچوں کو صحت و صفائی
سے روشناس کرایا جائے وہاں چند ایسی سرگرمیوں کو ضرور شامل
کیا جائے جو فالتو اوقات گزارنے میں مدد دیں ۔ جس معاشرے میں
تفریح کو اہمیت دی جاتی ہے اور ہر عمر کے بچوں یا بالغوں کے لیے
سہولتیں مہیا کی جاتی ہیں وہاں دیکھا گیا ہے کہ معاشرے کے نقطۂ نظر
میں موزوں تبدیلی آ جاتی ہے ۔ ایسے لوگ ذہنی اور مشکل کام عمدہ
طریقے سے کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں ۔ جرائم پسندی کا رجحان تفریح
کی بدولت رک جاتا ہے ، یہاں تک کہ تفریحی مشاغل میں شرکت کرنے
سے بہت سی عادات مثلاً آوارہ گردی ، سگریٹ و شراب نوشی وغیرہ
سے بچاؤ ہو سکتا ہے ۔ بچے ہوں یا بوڑھے اکثر اپنی پریشانیوں کو
وقتی طور پر بھول سکتے ہیں ۔

باقاعدہ اور بالترتیب تفریحی سرگرمیوں میں مشغول رہنے سے نہ
صرف جسمانی بلکہ ذہنی صحت پر بھی معقول اثر پڑتا ہے ۔ شرمیلے ،
احساس کمتری یا احساس برتری میں مبتلا بچے ، نڈر شرارتی بچوں میں
خود اعتمادی ، ہمدردی ، ہنر مندی ، سلیقہ شعاری ، فرمانبرداری جیسے
اوصاف نمایاں ہونے کا امکان بڑھ جاتا ہے ۔ انفرادی جاذبیت میں
اضافہ ہوتا ہے ، یعنی تفریحی مشاغل میں حصہ لینے سے ذہنی انتشار اور
جذباتی ہیجان بھی کم ہو جاتے ہیں ۔ یہاں پر تمام تفریحی مشاغل کا
ذکر کرنا تو ممکن نہیں لیکن مندرجہ ذیل مشاغل کا تذکرہ کرنا لازم
سمجھا جاتا ہے تاکہ تعلیمی ادارے اور سماجی کارکن بآسانی ان مشغلوں
کو مرتب کریں اور فارغ اوقات کا موزوں استعمال کیا جا سکے ۔

کیمپنگ (Camping) :

شہر یا گنجان آبادی سے دور پر سکون فضا و ماحول میں خیمے گاڑ کر ان میں رہنے سہنے کو کیمپنگ کہا جا سکتا ہے ۔ چونکہ آج کا انسان مکان کی چاردیواری میں رہنے کا اتنا عادی ہو چکا ہے کہ وہ صدیوں پہلے رہن سہن کے طریقوں سے واقف نہیں رہا ۔ با افراط پانی ، بجلی ، کمرہ ، صحن وغیرہ کو خیر باد کہتے ہوئے کٹھن اور غیر معمولی زندگی گزارنے میں کئی مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے ۔ انسان خیمہ میں لیٹ یا بیٹھ کر اپنے آپ کو محفوظ بھی محسوس نہیں کرتا ۔ آگ وغیرہ جلانے کے لیے مٹی کا تیل ، گیس تو شہروں میں عام دستیاب ہیں لیکن سیلی اور گیلی لکڑی کو آگ لگا کر کھانا پکانے سے صبر و تحمل کے اوصاف پیدا ہوتے ہیں ۔ پلنگ یا گدوں کی بجائے سخت زمین پر سونے سے محنت و مشقت کی عادت پڑتی ہے ۔ اس طرح سے چند اور سہولتیں جو آبادیوں میں رہ کر انسان کو میسر ہوتی ہیں وہ کیمپنگ میں نہیں ہوتیں۔ آپس میں مل کر رہنا اور ہر دستیاب چیز پر قناعت کرنا ہی کیمپنگ میں سیکھا جاتا ہے ۔ اس قسم کے تجربے میں شرکت کرنے والے ہر دم تیار رہنے کے عادی ہو جاتے ہیں ۔ لیکن خیال اس بات کا رکھنا چاہیے کہ کیمپنگ عمر ، سمجھ اور شریک ہونے والوں کی استطاعت کے مطابق ہو تاکہ بجائے نقصان کے فائدہ بھی ہو اور تفریح بھی حاصل ہو ۔

ھائیکنگ (Hiking) :

یعنی پیدل چل کر منزل مقصود پر پہنچنا ۔ یہ سرگرمی سرد اور کوہستانی علاقوں میں زیادہ مقبول ہوتی ہے ۔ بہر حال اگر ہائیک کے تفریحی پہلو کو مد نظر رکھا جائے اور ترتیب موزوں ہو تو شریک ہونے والے لطف اندوز ہو سکتے ہیں ۔ خیال یہ رکھنا ضروری ہے کہ اگر ہائیک لمبی اور کٹھن ہے تو پانی اور کھانے کا معقول انتظام ہو۔ چوٹ لگنے کے خدشات کو مدنظر رکھتےہوئے مناسب ادویات کا ہونا ضروری

ہے ۔ راستہ دکھانے والا یا لیڈر بردبار ، با ہمت ، با شعور ہو تاکہ بوقت ناگہانی شریک ہونے والوں کی طرح دل برداشتہ نہ ہو ۔

پکنک (Picnic) :

یعنی کچھ عرصے کے لیے ماحول میں تبدیلی لاتے ہوئے کسی تفریحی مقام پر وقت گزارنا ۔ پکنک عموماً ہر کنبے میں مقبول ہوتی ہے ۔ بعض لوگ موٹر کار ، بسوں ، اسکوٹر ، ریل گاڑی یا کشتی کے ذریعے سفر کرتے ہیں ۔ پکنک جس ذریعے سے بھی کی جائے اس کی تیاری ضروری ہے ورنہ پکنک کی بجائے کوفت اور جسمانی تھکان سے دو چار ہونا پڑتا ہے ۔ جس جگہ پکنک کی جائے اس کی مکمل معلومات حاصل کی جائیں۔ وہاں پہنچنے کے ذریعے کو زیر غور رکھا جائے ۔ کھانے پینے کے اور دیگر تفریح کے سامان کا انتظام قبل از وقت اور موزوں ہونا چاہیے ۔ شریک ہونے والے عموماً وقت کی پابندی نہیں کرتے ، نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ منزل مقصود پر پہنچنے میں دیر ہو جاتی ہے اور واپسی کی فکر پڑی رہتی ہے ۔

ایکسکرژن (Excursion) :

پکنک کی صورت میں بھی ہو سکتا ہے اور کسی تعلیمی یا تاریخی مقام پر جانچ پڑتال کے لیے بھی ۔ ایکسکرژن میں چند گھنٹے بھی صرف ہو سکتے ہیں اور کئی دن بھی ۔

بہر حال طالبعلموں کو تاریخی مقامات پر لے جا کر ان کی معلومات میں اضافہ کروانے کے لیے بھی پروگرام کی ترتیب و تنظیم کی ضرورت ہے ۔ بہتر صورت حال تو یہ ہے کہ بچوں کو چند چھوٹے گروہوں میں تقسیم کیا جائے اور ہر ایک گروہ کا ایک رہبر یا لیڈر مقرر ہو جو اپنے ساتھیوں کو منظم طریقے سے متعلقہ سیرگاہ میں تفریح کروائے اور پھر کھانے پینے یا پروگرام کے تحت دوسری سرگرمیوں میں شامل کروائے ۔

اکیسواں باب

صحت عامہ

سکول کا صحت مند ماحول (Sanitation of School)

سکول کے صحت مند ماحول کا بچوں کی صحت و تعلیم پر بڑا خوشگوار اثر ہوتا ہے - طلباء اپنا بہت سا وقت سکول کے ماحول میں گزارتے ہیں اور سکول کے ماحول سے بھی بہت کچھ علم حاصل کرتے ہیں۔ اس لیے کوشش کرنی چاہیے کہ سکول کے ماحول کو بچوں کی علمی تربیت کے لیے بہتر سے بہتر بنایا جائے - اس لیے ضروری ہے کہ سکول کی عمارت کا منصوبہ تیار کرتے وقت ضلعی آفیسر صحت ، ماہرین صحت، حفظان صحت کے انجینئر ، ماہر تعمیر سے مشترکہ طور پر مشورہ کر لیا جائے - اس طرح تھوڑے خرچ سے معقول حفظان صحت کے اچھے نتائج حاصل ہوں گے - عمارت شہر میں ایسی جگہ ہونی چاہیے جو صاف اور گنجان آبادی اور غل غپاڑے سے دور ہو - اس بات کا بھی خیال رکھا جائے کہ اس علاقے تک پہنچنے کے لیے سڑکیں موجود ہوں اور آمد و رفت کے سرکاری وسائل کی کمی نہ ہو- وہاں کھیلوں کے میدانوں اور باغات اور سبزہ زاروں کے لیے بھی کافی جگہ ہونی چاہیے - ممکن ہو تو سکول میں تدریسی کمروں کے علاوہ ہوسٹل ، دفتر ، کتب خانہ ؛ طلبہ کا کمرہ ، ٹک شاپ ، باورچی خانہ ، طعام خانہ ، غسل خانہ اور آب رسانی کے محفوظ انتظامات بھی ہوں -

اس کے علاوہ سکول کے کسی حصہ میں مرکز صحت قائم کیا جائے ،

جس میں سکول کی ہیلتھ وزیٹر یا ڈاکٹر کا دفتر ، علاج و معائنہ کا کمرہ ، انتظار گاہ اور علیحدہ غسل خانہ ہونا چاہیے - علاج کے کمرے اور انتظار گاہ میں ہاتھ دھونے کے لیے سلفچی بھی لگائی جائے - پینے کے پانی کا انتظام بھی کرنا چاہیے -

پڑھائی کے کمروں کی بلندی کم از کم 16 فٹ ہونی چاہیے - ہر طالب علم کے لیے کم از کم 15 مکعب فٹ جگہ ہونی چاہیے -

جغرافیائی طور پر ہمارے علاقہ میں گرمی کا موسم طویل ہوتا ہے اس لیے سورج کی شدت ، گرمی اور روشنی سے بچنے کے لیے کمروں کے دونوں طرف برآمدے ہونے چاہییں - بجلی کے پنکھے کافی تعداد میں مہیا کیے جائیں - تدریسی کمروں میں ہوا کی آمد و رفت کے لیے آمنے سامنے روشندان، دروازے اور کھڑکیاں بنائی جائیں - ہوا کی مناسب آمدورفت طلباء میں تحریک پیدا کرتی ہے اور مناسب صورت میں عموماً بیماری کے خلاف قوت مدافعت برقرار رکھتی ہے - تدریسی کمرے کے ہر حصے میں کافی روشنی ہونی چاہیے ورنہ طلباء کی بینائی خراب ہو جانے کا اندیشہ ہے -

طلباء کی نشستوں سے تختہ سیاہ کا فاصلہ اتنا ہونا چاہیے کہ طلباء اس پر لکھے ہوئے لفظوں کو نظر پر زور ڈالے بغیر پڑھ سکیں - تختہ سیاہ پر چمک نہیں ہونی چاہیے -

پڑھائی کے کمرے خوش منظر، صاف ستھرے اور دل کش معلوم ہونے چاہییں - اگر کچھ کمروں میں مقامی یا قدرتی مناظر کی تصویریں ہوں اور انہیں سلیقے سے لگایا جائے تو زیادہ خوش آئند ثابت ہوں گی -

سکول کے بچوں کے لیے آرام دہ نشستیں مہیا کی جائیں - ہمارے اکثر سکولوں میں نشستوں کا مناسب انتظام نہیں ہوتا جس کی وجہ سے بچوں کی جسمانی وضع بگڑ جاتی ہے -

ہمارے سکولوں میں بیت الخلاء کے معاملہ میں عموماً بہت غفلت برتی جاتی ہے - یہ بات نہایت اہم ہے کہ بچے کی تعلیم صاف ستھرے

ماحول میں ہو - اگر بیت الخلاء کو باقاعدہ صاف رکھا جائے تو یہ
قابل تقلید مثال ہوگی - اس کے علاوہ بچوں کے علیحدہ پیشاب خانے بنانے
چاہییں - بیت الخلاء کی صفائی اور ان کا ہر روز فنائل سے دھلنا اور
معائنہ اہم ہے- جن علاقوں میں مناسب بیت الخلاؤں کی تعمیر کرنا ممکن
نہ ہو تو وہاں گڑھے والا بیت الخلاء یا ایسا بیت الخلاء جس میں
فضلہ دان رکھا ہو کافی ہوگا لیکن اس طرح کے بیت الخلاء کا انتظام
اور معائنہ معقول ہونا چاہیے - مقررہ اوقات پر فضلہ صاف کیا جائے اور
پیشاب خانوں کو دھویا جائے -

طلباء کو اس بات کا احساس دلایا جائے کہ سکول اور اس میں
مہیا کی ہوئی سہولتیں طلباء کی اپنی چیزیں ہیں - اس میں طلباء کی
ذمہ داری ہے کہ سکول سے ملحقہ جگہ کو ٹھیک ٹھاک اور صاف ستھرا
رکھیں - اس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ طلباء ان چیزوں کو اپنا قابل فخر
سامان سمجھیں گے اور تعاون کا معقول مظاہرہ کریں گے -

سکول کے عملے اور بچوں کے لیے صاف و پاکیزہ پانی مہیا کرنے
کا انتظام کیا جائے - پانی کو ذخیرہ کرنے کے مناسب انتظامات کیے
جائیں - پانی پینے کے لیے پریس بٹن نل استعمال کیے جائیں - بچوں کو
گندے پانی کے خطرات سے آگاہ کیا جائے اور بتایا جائے کہ پانی کس
طرح گندہ اور جراثیم آلود ہوتا ہے اور اس سے کس طرح بیماریاں پھیلتی
ہیں - پانی اور صابن سے ہاتھوں اور برتنوں کو دھونے کی افادیت
سمجھائی جائے اور اس کا طریقہ بھی ذہن نشین کرایا جائے کہ طلباء
کو ہاتھ دھوتے وقت صفائی کی صحیح نوعیت کا احساس ہو سکے -

اگر پانی مہیا کرنے کے لیے دستی نلکا لگایا جائے تو صحیح طریقے
سے اس کی تعمیر کروائی جائے - اس سلسلے میں سکول کی ہیلتھ وزیٹر ،
حفظان صحت کے انسپکٹر یا افسر صحت سے مشورہ کیا جائے - غلط
طریقے سے لگائے ہوئے دستی نلکے پانی سے پھیلنے والی بیماریوں کا سبب
بن جاتے ہیں -

بچوں کو یہ بات سکھائی جائے کہ وہ ردی کاغذ اور کوڑے کرکٹ کو ان ڈبوں میں ڈالیں جو جا بجا رکھے ہیں ۔ کوڑا دان میں سے دن میں دو مرتبہ کوڑا اٹھایا جائے اور اسے مناسب جگہ پر ڈلوا دیا جائے ۔ اس بات کی اجازت نہ دی جائے کہ کوڑا جمع ہوتا رہے اور اس میں بدبو پیدا ہو جائے ۔ کوڑے کو ڈھک کر رکھا جائے ۔

سکول میں امداد باہمی والے ٹک شاپ کھولنے کے انتظامات کیے جائیں ، جہاں سے بچے دودھ اور کھانے پینے کی دوسری چیزیں خرید سکیں ۔ سکول کے احاطے میں کھانے کی ایسی چیزیں نہ فروخت کی جائیں جن پر مکھیاں بیٹھتی ہوں یا جن پر گرد پڑی ہو ۔ سکول کے احاطے میں ان خوانچہ فروشوں کو آنے کی اجازت دی جائے جن کے پاس لائسنس ہوں اور صاف ستھری کھانے کی اچھی چیزیں مثلاً پھل وغیرہ فروخت کرتے ہوں ۔

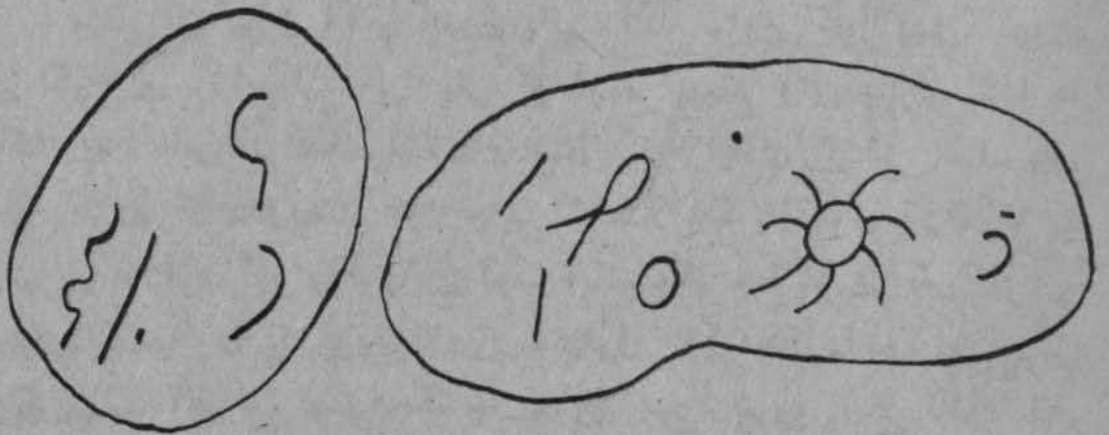
چھوت یا متعدی امراض

(COMMUNICABLE DISEASES)

جراثیم کی دریافت کو کوئی زیادہ عرصہ نہیں گزرا ۔ سترھویں صدی عیسوی میں لئیون ہوک (Leeuwenhock) نے مائیکرو سکوپ (خوردبین) ایجاد کی ، جس نے سائنس کے میدان میں انقلاب برپا کر دیا ۔ بہت سے چھوٹے چھوٹے جاندار جن کا عام نگاہ سے مشاہدہ کرنا مشکل تھا ، وہ اس ایجاد کی بدولت آسان ہو گیا ۔ اب انسان ان چھوٹے جانداروں کے مطالعہ سے یہ فیصلہ کرنے کے قابل ہو گیا کہ ان چھوٹے جانداروں میں سے کون سے انسان کے دوست اور بے ضرر یا کون سے ان میں سے انسان کے دشمن ہیں اور یہ دشمن جاندار انسان کو کس طرح نقصان پہنچاتے ہیں ۔ جس سے ہمیں جراثیم سے پیدا ہونے والی بہت سی بیماریوں کا بھی علم ہونے لگا ۔

لئیون ہوک ہی نے سب سے پہلے جراثیم کا پتہ لگایا تھا ۔ اس نے خوردبین کے ذریعے مختلف قسم کی ننھی منی مخلوق کا مطالعہ کیا جو کہ شکل و جسامت کے لحاظ سے ایک دوسرے سے مختلف ہیں ۔

بیکٹیریا (Bacteria)

بیکٹیریا بھی جراثیم ہی کی ایک قسم ہے ۔ یہ مختلف شکلوں میں پائے جاتے ہیں ۔ یہ ایک گروہ کی صورت میں رہتے ہیں ۔ یہ بھی زندہ مخلوق ہیں ۔ یہ بھی حیوانات اور پودوں کی طرح عمل تولید سے اپنی تعداد میں اضافہ کرتے رہتے ہیں ۔ ان میں نر یا مادہ کی کوئی تشخیص نہیں ۔ لیکن ان میں سے ہر ایک ایک سے دو اور دو سے چار میں تقسیم ہوتا چلا جاتا ہے ۔ ان کے بڑھنے کی تعداد بہت ہی زیادہ ہوتی ہے ۔ جیسے 1 ۔ 2 ۔ 4 ۔ 8 ۔ 16 ۔ ان میں زندگی اور زندہ مخلوق کے تمام آثار ملتے ہیں ۔ مثلاً میٹابولزم (Metabolism) تعمیر و تخریب کا عمل ، عمل تنفس وغیرہ ۔

یہ عموماً طفیلی ہوتے ہیں ۔ ان میں سے بعض بیکٹیریا کی اقسام انسانی صحت کے لیے مضر ہوتی ہیں جنھیں جراثیم کہتے ہیں اور ان سے چھوت کی بیماریاں پھیلتی ہیں جو ایک انسان سے دوسرے انسان کو بذریعہ ہوا ، پانی ، خوراک ، بلغم اور فضلا وغیرہ اور قریبی جسمانی لگاؤ سے لگ جاتی ہیں ۔ ان میں سے کچھ بیماریاں مندرجہ ذیل ہیں :

ہیضہ (Cholera) :

یہ بیماری زمانہ قدیم سے چلی آ رہی ہے - اب بھی پاکستان میں یہ ایک نیم وبائی صورت اختیار کر لیتی ہے - لیکن اس مرض کی طرف سے لاپرواہی برتی جائے تو فوراً وباء کی صورت اختیار کر لیتا ہے - اس کے لیے اس وباء کے پھیلنے سے پہلے ٹیکے لگوا لینے چاہیئں - اس طرح اس بیماری کو وباء کی صورت اختیار کرنے سے روکا جا سکتا ہے - اس کا زمانہ سرایت بہت کم ہے یعنی صرف چوبیس گھنٹے میں یہ بیماری ایک آبادی میں ایک بم کی طرح پھٹ پڑتی ہے اور بڑی سرعت سے تمام آبادی میں پھیل جاتی ہے -

صحت کے کارکنوں کو اس وباء کا خاص خیال رکھنا چاہیے - اس میں پتلے پتلے دست (چاول کی سی پیچ جیسے) آتے ہیں - جسم کا درجہ حرارت کم ہو جاتا ہے - پیشاب بند ہو جاتا ہے - یہ بیماری بڑی جان لیوا ثابت ہوتی ہے - اس بیماری کے پھیلنے کا سبب کوئی جانور نہیں ہوتا ہے بلکہ یہ 100 فیصد انسانی بیماری ہے -

ہیضے کی بیماری اکثر گندے پانی ، گلے سڑے کچے پھل کھانے سے لگتی ہے - اس لیے اسے پانی کے ذریعے پھیلنے والی بیماری کہا جا سکتا ہے - اس لیے محکمہ صحت و صفائی کو آبادی کے لیے صاف پانی مہیا کرنے کا بندوبست کرنا چاہیے - مثلاً حج یا میلوں کے موقع پر بہت سے علاقوں اور ملکوں کے لوگ ایک جگہ جمع ہوتے ہیں تو یہ بیماری ان لوگوں کے ذریعے ان کے علاقوں اور ملکوں میں بھی پھیل جاتی ہے - اس لیے ایسی جگہ جانے سے پہلے ضرور ٹیکے لگوا لینے چاہیئں -

تپ دق (Tuberculosis) :

ٹی - بی اور پلوریسی دونوں بیماریوں کا مطالعہ ساتھ کرتے ہیں کیونکہ یہ دونوں بیماریاں Acidfast Bacill پیدا کرتی ہیں - ٹی - بی کا مرض روبرٹ کوچ (Robert Koch) نے 1882ء میں دریافت

کیا تھا - تپ دق (T - B) کا زمانہ سرائیت بہت زیادہ ہوتا ہے - مثلاً کئی ہفتے کئی مہینے - اس بیماری سے اکثر پھیپھڑے متأثر ہوتے ہیں - اسی ٹی - بی کو Respiratory T - B یا Pulmonary کہتے ہیں - پھیپھڑوں میں اس بیماری سے چھوٹے چھوٹے سوراخ پیدا ہو جاتے ہیں -

علامتیں :

وزن کی کمی ، حرارت ہونا ، بھوک کا کم لگنا ، کھانسی اور منہ سے خون جاری ہونا جیسی علامتیں ظاہر ہونے لگتی ہیں - اس کے علاوہ یہ تمام جسم میں سرائیت کر جاتی ہے جس سے جسم کے تمام اعضاء متاثر ہو سکتے ہیں - یہ بیماری گذشتہ نصف صدی تک بہت ہی خطرناک تھی لیکن اب یہ خطرناک نہیں رہی کیونکہ اس کے علاج کے لیے Antibiotics دواؤں کی دریافت ہو چکی ہے - مثلاً Streptomycin وغیرہ کی دریافت ہو چکی ہے جس کے ذریعے اس مرض کا مؤثر علاج ممکن ہو گیا ہے -

بیماری کے سرائیت کرنے کے طریقے

(1) مریض کے کھانسنے سے اس کے جراثیم بھاری تعداد میں ارد گرد کی ہوا میں شامل ہو جاتے ہیں جو صحتمند انسان کو متأثر کر سکتے ہیں -

(2) اس مرض کے جراثیم مریض کے تھوک کے سوکھ جانے پر گرد کے ذریعے یا اس پر مکھی آ کر بیٹھ جائے تو ٹانگوں اور پاؤں کے ذریعے سے صحتمند آدمی کے کپڑے ، جسم ، ناک ، خوراک ، برتن وغیرہ میں آسانی سے منتقل ہو سکتے ہیں -

(3) یہ مرض ورثے میں نہیں ملتا ہے - اگر بیمار ماں اپنے بچے کو پیدائش کے بعد سے علیحدہ نہ رکھے تو وہ بچہ اس بیماری میں مبتلا ہو سکتا ہے -

(4) بیمار گائے کے دودھ میں بھی اس مرض کے جراثیم موجود ہوتے ہیں جو دودھ کے پینے سے انسانی جسم میں سرائیت کر سکتے ہیں۔

مرض کی تشخیص :

مریض کا تھوک کسی لیبارٹری میں معائنہ کے لیے بھیجا جائے جہاں اس میں موجود جراثیم کو شیشے کی پلیٹ پر لگا کر ان کیوبیٹر میں پالا جاتا ہے یا اس طرح خوردبین سے دیکھ کر T - B کے بیلیس کا پتہ لگایا جا سکتا ہے۔

کالی کھانسی (Whooping Cough)

یہ بیماری خود تو اتنی نقصان دہ نہیں ہوتی لیکن اس سے دیگر بہت سی پیچیدگیاں پیدا ہونے کا احتمال رہتا ہے۔ مثلاً اس سے نمونیہ کا فوری اثر ہو سکتا ہے۔ اس بیماری سے اکثر بچے متاثر ہوتے ہیں۔ اس کا اثر چھ سے آٹھ ہفتے تک رہتا ہے جس میں بچے بغیر دوائی استعمال کیے بھی بچ سکتے ہیں۔

بیماری پھیلنے کے اسباب

یہ بیماری Hemophilns ایک قسم کے طفیلی بیلیس سے پیدا ہوتی ہے۔ یہ صرف انسانی بیماری ہے۔ اس میں کوئی جانور ذریعہ نہیں بنتا۔ یہ مریض کے کھانسنے سے براہ راست دوسروں کو لگ جاتی ہے۔ یہ ایک عام بیماری ہے اس کے لیے کسی لیبارٹری ٹیسٹ کی ضرورت نہیں۔ اس بیماری کا زمانہ سرائیت 5 سے 10 دن ہوتا ہے۔

روک تھام کے طریقے :

(1) صحتمند افراد کو مریض کے کھانسنے ، چھینکنے یا سانس کی زد سے بچنا چاہیے ، خصوصاً صحتمند بچوں کو اس سے دور رکھا جائے۔

(2) اس کے لیے بیکٹیریا ویکسین (Bacteria Vaccine) تیار کی

جا چکی ہے جو اس مرض کا بہترین علاج ہے ۔ اس بیماری کا حملہ محض ایک مرتبہ ہوتا ہے ۔ جسم میں قوت مدافعت پیدا ہو جانے کی وجہ سے آیندہ زندگی میں یہ بیماری لاحق نہیں ہو سکتی ۔

ڈپتھیریا (Dyptheria)

یہ ایک شدید بیماری ہے جس سے سانس سے متعلقہ حصے متأثر ہوتے ہیں ۔ مثلاً گلا ، فیرنکس (Pharynx) ، لیرنکس (Larynx) سانس کی نالی کا اوپر کا حصہ جس میں گلا اور لیرنکس تو بہت ہی متأثر ہوتے ہیں اور یہ بیماری بڑھتی ہی چلی جاتی ہے ۔ اس مرض میں بیکٹیریا سے پیدا شدہ ٹوکسن ان حصوں پر اثر انداز ہوتا ہے اور یہ ٹوکسن ہی ہوتا ہے جس کے اثر سے بچے کی موت واقع ہو جاتی ہے ۔ بچہ Asphysin سے بھی مر سکتا ہے ، کیونکہ یہ لیرنکس کے ساتھ ایک جھلی بنا لیتا ہے جو کہ جراثیم کے اخراج سے بنتا ہے ۔ اس سے سانس کی گزرگاہ بند ہو سکتی ہے ۔ اس کے لیے سرجن نرخرہ میں ایک سوراخ بناتے ہیں تاکہ مریض کو بچایا جا سکے ۔

اینفلوئینزا (Influenza)

یہ بیماری ایک قسم کے بہت چھوٹے جراثیم وائرس (Virus) کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے اور وائرس کے متعلق علم ہوئے کوئی زیادہ عرصہ نہیں گزرا ۔ 1919ء میں جب اس بیماری نے وبائی شکل اختیار کی تھی تو اس سے لاکھوں افراد مر گئے تھے ۔ 1947ء میں چائنہ ، یورپ اور امریکہ میں اس نے نیم وبائی شکل اختیار کر لی تھی ۔ اس بیماری سے بچنے کا کوئی مؤثر طریقہ ابھی تک ایجاد نہیں ہوا کیونکہ عموماً مریض کے سانس کے ذریعے اس بیماری کے وائرس عام فضا میں شامل ہو کر ہر جگہ پھیل جاتے ہیں ۔

علامات :

اس سے جوڑوں میں درد شروع ہو جاتا ہے ۔ کھانسی آتی ہے ،

سر درد اور بخار تیز تر ہوتا چلا جاتا ہے ۔ اس کا اثر تقریباً 5 سے 7 روز تک رہتا ہے ۔ اس کے بعد پھر یہ مرض اثر کر سکتا ہے ۔ اس مرض کے وائرس کے دو گروپ ہیں ۔

(1) انفلوئینزا وائرس گروپ A ۔

(2) اینفلوئینزا وائرس گروپ B ۔

پاگل کتے کے کاٹے کا مرض (Rabies)

یہ ایک اعصابی نوعیت کا مرض ہے ۔ یہ بیماری کتے کے کاٹنے سے اثر انداز ہوتی ہے ۔ کتے کے لعاب دہن میں وائرس موجود ہوتا ہے ۔ جب کتا کسی کو کاٹتا ہے تو یہ وائرس زخم کے ذریعے مریض کے خون میں شامل ہو کر براہ راست اعصاب پر حملہ کر دیتا ہے ۔ پھر یہ مرکزی نظام اعصاب سے ہوتا ہوا دماغ تک پہنچ جاتا ہے جس کے نتیجے میں انسان پاگل ہو سکتا ہے اور موت بھی واقع ہو سکتی ہے ۔

جب اس بیماری کا اثر مرکزی نظام اعصاب تک سرائیت کر لیتا ہے تو یہ 100 فیصد مریض کی موت کا باعث بنتا ہے ۔ اگرچہ اس مقام تک پہنچنے میں وائرس کو کافی عرصہ بھی لگ سکتا ہے ۔ اس مرض سے بچنے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ مریض کو کتے کے کاٹنے کے بعد ٹیکے لگوا لیے جائیں ۔

اس بیماری کا زمانہ سرائیت کی صورتوں میں مختلف ہوتا ہے ۔ مثلاً کتے کے کاٹے سے زخم کی نوعیت ، کاٹنے کی جگہ مثلاً ٹانگ کی بجائے گردن پر کتے کے کاٹنے سے یہ بہت مہلک صورت اختیار کر سکتی ہے کیونکہ یہ حصہ مرکزی نظام اعصاب سے قریب ہوتا ہے ۔

اس بیماری سے بچنے کے لیے آئے سال کتوں کو ٹیکے لگوائے جائیں کیونکہ تمام انسانوں کو اس مرض کے ٹیکے لگوانا بہت مشکل ہے یا پھر تمام آوارہ کتوں کو مار دیا جائے ۔

علامات :

جسم مفلوج ہو جاتا ہے ۔ حلق کے پٹھے کھنچنے لگتے ہیں ۔ عمل تنفس میں حصہ لینے والے عضلات بھی بری طرح مفلوج ہو جاتے ہیں۔ اس وقت مریض کی بے چینی کا اندازہ نہیں لگایا جا سکتا ۔ آخر موت واقع ہو جاتی ہے ۔ اس مرض میں اکثر مریض ذرا سی بات سے خوف محسوس کرنے لگتا ہے ۔ مثلاً صرف پانی دیکھ کر ڈر کے مارے اسے دورہ پڑ جاتا ہے ۔

ملیریا (Malaria)

یہ بیماری ایک قسم کے پروٹوزوا سے پیدا ہوتی ہے ۔ اس لیے اسے (Protzoal Disease) بھی کہتے ہیں ۔ یہ ایک شدید قسم کی متعدی بیماری ہے جس میں باری کا بخار ہونے لگتا ہے ۔ اس سے خون کی کمی واقع ہو جاتی ہے اور تلی بڑھ جاتی ہے ۔ جو پروٹوزوا اس بیماری کو پیدا کرتا ہے اسے پلازموڈیم (Plasmodiem) کہتے ہیں ۔

ملیریا پیدا کرنے والے یہ طفیلی جراثیم انسانی جسم اور مادہ مچھر میں پروان چڑھتے ہیں ۔ انسان میں اس بیماری کے جراثیم اس وقت سرائیت کرتے ہیں جب مادہ مچھر انسان کو کاٹتی ہے ، کیونکہ یہ جراثیم اس کے لعاب دہن میں موجود ہوتے ہیں ، اس لیے انسان کو کاٹنے کے دوران یہ جراثیم انسانی خون میں سرائیت کر جاتے ہیں ۔ پہلے یہ انسانی جگر کے خلیوں میں پلتے ہیں اور پھر یہ براہ راست خون کے سرخ جسیموں پر حملہ کر دیتے ہیں اور اس سے اپنی خوراک حاصل کر کے اڑے بڑے ہو جاتے ہیں اور متعدد جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں ۔

اس کے بعد ان میں سے ہر ایک نئے سرخ جسیموں پر حملہ کر دیتے ہیں اور اس طرح یہ چکر چلتا رہتا ہے ۔ اس چکر کے دوران جب بھی سرخ جسیمے پھٹتے اور برباد ہوتے ہیں تو مریض سردی محسوس کرنے لگتا ہے جس کے بعد اسے بخار ہو جاتا ہے ۔ پھر بخار ہلکا ہو جاتا ہے ، پسینہ آتا ہے اور مریض کو افاقہ ہو جاتا ہے ۔

ہوا (Air Pollution)

آپ اکثر مکانوں ، کارخانوں اور موٹروں سے دھواں نکلتے ہوئے دیکھتے ہیں جو بعض اوقات بظاہر محسوس بھی نہیں ہوتا لیکن اس سے ہوا غلیظ اور مضر صحت بنتی ہے جو کہ موجودہ دور میں صحت کا ایک بڑا مسئلہ ہے - خصوصاً ایسی ہوا ایک گنجان آبادی کے افراد کی صحت پر بہت برا اثر ڈالتی ہے -

موجودہ دور میں اکثر شہروں میں افراد کی تعداد بڑھ جانے کی وجہ سے ہوا میں کئی اور غلیظ کثافتیں شامل ہوتی رہتی ہیں جن سے ہوا غلیظ تر ہوتی ہے اور جب نیوکلیر سائنس پوری میدان عمل میں آ جائے گی تو نامعلوم ہوا میں اور کون کون سی کثافتیں شامل ہونے لگیں گی -

بہرحال ہوا میں غلاظتیں شامل کرنے کے ہم سب ذمہ دار ہیں - اس کا بالواسطہ یا بلا واسطہ ہماری صحت پر اثر پڑتا ہے جس کے نتیجہ میں ہم کئی عارضوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور وہ سکون و چین جو کہ صاف ہوا میں میسر ہو سکتا ہے ، اس سے محروم ہوتے چلے جاتے ہیں -

جلنے کے عمل سے اکثر ہوا غلیظ ہو جاتی ہے - گھروں میں کھانا پکانے اور دیگر ضروریات کو پوری کرنے کے لیے آگ جلائی جاتی ہے - اسی طرح کارخانوں میں جلنے کا عمل تیزی سے ہوتا ہے - اس کے علاوہ موٹر کاروں اور دیگر اسی قسم کی گاڑیوں اور ریل کے انجنوں سے دھواں نکلتا ہے - اس سے ہوا غلیظ ہوتی رہتی ہے - بہت حد تک یہ ثابت ہو چکا ہے کہ آجکل پھیپھڑوں کے سرطان وغیرہ جیسی بیماریاں ایسی کثافتوں کے باعث زیادہ زور پکڑتی جا رہی ہیں -

ہوا میں بہت سی مضر صحت گیسیں اور دیگر قسم کی غلاظتیں شامل ہوتی رہتی ہیں جن میں سورج کی روشنی سے کئی اور عمل ہوتے رہتے ہیں جن سے یہ غلاظتیں کیمیاوی طور پر آپس میں مل کر

اور کئی قسم کی ہوا کی غلاظتوں کی شکل اختیار کر لیتی ہیں اور جب تک ارد گرد کی ہوا میں کوئی حرکت نہ پیدا ہو جائے جس سے یہ ہوا منتشر ہو سکتی ہے یا بارش جس سے ہوا کی غلاظتیں معدوم ہو سکتی ہیں اس وقت تک ہم اس گندی ہوا میں سانس لینے پر مجبور ہیں -

گندی ہوا میں سانس لینے کے مضر اثرات سے ہم کئی عارضوں میں مبتلا ہوتے رہتے ہیں - ڈاکٹر صاحبان کی بھی رائے ہے کہ اس سے آنکھ ، ناک اور گلے میں سوزش پیدا ہوتی ہے - شہر میں گرد والی جگہوں پر پانی کا چھڑکاؤ کیا جائے - کارخانوں کو آبادی سے دور بنایا جائے - کارخانوں کی چمنیوں میں جاذب دھواں مثلاً ایگزاسٹ فلٹر کا استعمال کیا جائے - دھوئیں کی روک تھام کے لیے سخت قانون نافذ کیے جائیں -

آجکل ہمارے دیہاتوں میں لوگ پالتو جانور زیادہ رکھتے ہیں - لہٰذا ان سے پیدا شدہ صحت کے مسائل کا سامنا انھیں لوگوں کو کرنا پڑتا ہے اور اتفاق سے یہی لوگ کم تعلیم یافتہ ہوتے ہیں جس کی وجہ سے وہ جانوروں کے علاج معالجے و صحتمند زندگی کے متعلق علم سے بھی بے بہرہ ہیں - یہی وجہ ہے کہ یہ لوگ پالتو جانوروں سے پیدا شدہ خطرات کا شکار ہوتے رہتے ہیں -

للہذا گھروں میں پالتو جانور نہ رکھنے چاہییں اور اگر کسی حالت میں انھیں رکھنے پر مجبور ہوں تو ان کا سالانہ طبی معائنہ کرواتے رہنا چاہیے تاکہ ان سے بیماریوں کے اثرات کو قبل از وقت ختم کیا جا سکے یا ان سے جو بیماریاں انسان کو لگنے کے امکانات ہوں ان کا طبی معائنے کے ذریعے پتہ کر کے انسانوں کو بیماریوں سے بچایا جا سکے - کتوں کو آئے سال ریبیز کے ٹیکے لگوا لینے چاہییں تاکہ انسانوں کو ریبیز کی بیماری سے بچایا جا سکے -

ھوا اور اس کی آمد و رفت (Air and Ventilation) :

خوراک اور پانی کے بغیر ہم کچھ عرصہ زندہ رہ سکتے ہیں لیکن تازہ ہوا کے بغیر چند لمحے بھی ہمارے لیے زندہ رہنا مشکل ہے ۔

تازہ ھوا کے اجزائے ترکیبی :

تازہ ہوا یا صاف ہوا میں حجم کے لحاظ سے جس طرح نسبت ہونی چاہیے وہ تقریباً وہی ہے جو عام قدرتی ہوا میں پائی جاتی ہے ، جو درج ذیل ہے :

نائیٹروجن	78·1%
آکسیجن	20·9%
کاربن ڈائی آکسائڈ	0·03%
آرگن	0·9%
میزان	99·93%

اس ہوا کا توازن اس طرح پورا ہونا چاہیے :

آبی بخارات = ہوا کی سیر شدگی تک (کم و بیش)
نامیاتی ذرات = کم سے کم
جراثیم = مضر صحت سے پاک (کم و بیش)
خاکی ذرات = خاکی ذرات سے پاک (کم و بیش)
$(NH_3, Hd)O$ = خفیف مقدار

گندی یا مضر صحت ھوا کے اجزائے ترکیبی :

ہوا ایسے مادے جن کا تعلق انسان و حیوان سے ہوتا ہے عموماً نامیاتی مادوں سے غلیظ ہوتی رہتی ہے ۔ اس کے علاوہ مختلف کارخانوں

سے جو دھواں ، بخارات ، دھند ، زہریلی گیس ، گلنے سڑنے کے عمل سے جراثیم اور زہریلی گیسیں پیدا ہوتی ہیں ۔ پھولوں سے جو زرد دانے ہوا میں شامل ہوتے رہتے ہیں یا ایک جگہ بہت لوگوں یا حیوانات کے رہنے سے جو زہریلی گیس یا جراثیم پیدا ہوتے رہتے ہیں ان سے ہوا اکثر غلیظ اور مضر صحت بنتی رہتی ہے ۔ اس طرح مندرجہ بالا صاف ہوا کے اجزائے ترکیبی کی حجم کے لحاظ سے نسبت بھی متاثر ہو سکتی ہے جو درج ذیل ہے :

آکسیجن	16·48%
نائٹروجن	79·1%
کاربن ڈائی آکسائڈ	4·50%
آبی بخارات	زیادہ سے زیادہ
نامیاتی ذرات	زیادہ سے زیادہ
مضر صحت جراثیم	زیادہ سے زیادہ
خاکی ذرات	زیادہ سے زیادہ
زہریلی گیسیں	زیادہ سے زیادہ

اس قسم کی مضر صحت ہوا میں سانس لینے سے پھیپھڑے کمزور پڑ جاتے ہیں جن میں تپ دق اور دمہ گھر کر لیتا ہے ۔ اس کے علاوہ نالیوں کی گندی ہوا سے متلی ، اسہال ، درد قولنج ، گلے کی خراش کی شکایات پیدا ہو جاتی ہیں ۔ لاشوں کے گلنے سڑنے سے جو گیسیں پیدا ہوتی ہیں ، ان سے اسہال و پیچش کی بیماریاں لگتی ہیں ۔

بچوں کا بخار ، ہیضہ ، تپ محرقہ ، خسرہ کی شکایات پیدا ہو جاتی ہیں ۔ کمزوری ، معدے اور آنتوں کی خراش ، آنکھوں کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں ۔ جسمانی کام کرنے سے یا ورزش کرنے سے عموماً تنفس کا عمل تیز ہو جاتا ہے ۔ لہٰذا گندی ، مضر صحت ہوا میں جسمانی کام کرنے یا سانس کے ذریعے سے زیادہ سے زیادہ گندی ہوا ہمارے

کا کوئی مقصد نظر آتا ہے لیکن اگر ہم اپنے شہروں کے ساتھ ایسے کارخانوں اور صنعتوں کو فروغ دیں جو ان غلاظتوں سے کم و بیش وہی اشیاء حاصل کریں جن سے کہ یہ غلاظتیں بنتی ہیں تو یہ کارخانے دار کے لیے بھی نفع بخش کاروبار ثابت ہو سکتا ہے اور اس سے ملکی پیداوار میں بھی زیادہ سے زیادہ اضافہ ہو سکتا ہے۔ مزید براں اس سے ملک کے بے روزگار لوگوں کو روزی بھی میسر آ سکتی ہے۔ اس قسم کے کارخانے گو ہمیں اپنی نوعیت کے معلوم ہوتے ہیں لیکن بہت سے ترقی یافتہ ممالک میں ان سے بہت فائدہ حاصل کیا جا رہا ہے۔ کم از کم اور فوری طور سے یہ بھی ہو سکتا ہے کہ چونکہ ہمیں اپنے ملک میں بہت سی بنجر زمینوں کو قابل کاشت بنانے کی ضرورت ہے یا موجودہ زیر کاشت زمینوں کی زرخیزی بحال کرنے کی ضرورت ہے جس کے لیے ہمیں کثیر رقم خرچ کر کے باہر سے کئی قسم کی کھادیں منگوانی پڑ رہی ہیں۔ اگر ان غلاظتوں کو ہم کھاد بنانے میں صرف کرنا شروع کر دیں تو اس سے ہماری یہ اہم قومی ضرورت بھی پوری ہو سکتی ہے اور مذکورہ طریقے اختیار کر کے ہم غلاظتوں کو بے ضرر ہی نہیں بلکہ کئی لحاظ سے مفید بھی بنا سکتے ہیں۔

بین الاقوامی ادارہ صحت کی رو سے کسی ملک کی آبادی کو معیاری آبادی اس صورت میں کہا جا سکتا ہے جبکہ اس آبادی میں سب سے پہلے زیر کاشت زمین میں غلاظتوں کو بہا کر لے جانے کا انتظام ہو۔ چونکہ کھلی نالیوں اور گلیوں میں غلاظتوں کے نکاس کا انتظام نہیں ہوتا اس لیے وہ آبادی کبھی بھی بیماریوں اور پریشانیوں سے پاک نہیں کہلا سکتی۔ ایسے علاقوں میں یقیناً شرح اموات دوسری معیاری آبادیوں سے کئی گنا زیادہ ہوتی ہے۔

یاد رکھیے ہمیں ان غلاظتوں کو جلا کر یا گلی کوچوں میں سڑا گلا کر یا خشک کر کے کبھی ضائع نہیں کرنا چاہیے۔ اسے بھی

سرمایہ سمجھنا چاہیے - یہ ہمارے دشمن کیڑوں مکوڑوں کے لیے بہترین آماجگاہ ثابت ہوتے ہیں - مثلاً مکھی ، مچھر ، چوہے وغیرہ -

خشک طریقہ :

گھروں سے غلاظتوں کے انخلاء کے لیے سب سے پہلے گھروں میں کوڑے کرکٹ کے لیے بند ڈبے استعمال کرنے چاہییں - آبادی میں بند ڈسٹ بن بنائے جائیں تاکہ وہاں کوڑا کرکٹ محفوظ طریقے سے اس وقت تک رکھا جا سکے جب تک اسے یہاں سے اٹھا کر آبادی سے باہر نہ لے جایا جائے - مؤخرالذکر کام ایک علاقے کی میونسپل کمیٹی یا کارپوریشن کا ہے کہ وہ اس کا فوری طور پر اور باقاعدگی سے انتظام کرے - اس طرح عوام کے لیے ضروری ہے کہ اپنے کوڑے کرکٹ کو گھر یا گلی کوچوں میں پھینکنے اور اپنے لیے غلاظتیں پیدا کرنے کی بجائے ہمیشہ ڈسٹ بن یا بند ڈبے میں پھینکیں - کوڑے کرکٹ (غلاظتوں) کو آبادی سے باہر لے جا کر اپنے لیے مفید اور بے ضرر بنایا جائے - لہٰذا اب بھی ایک آبادی کی میونسپل کمیٹی یا کارپوریشن کا فرض ہے کہ اس کام کو اپنا فرض اولین سمجھتے ہوئے اس کا انتظام کرے - اس کے لیے آبادی سے دور دو خندقیں دو فٹ چوڑی اور ڈیڑھ فٹ گہری ایک ایک فٹ کے فاصلے پر کھودی جائیں - اس میں غلاظتوں کی ایک فٹ گہری تہہ بچھا دینی چاہیے اور اس پر مٹی ڈال کر بند کر دینا چاہیے - مٹی کی اس تہہ کے نیچے جراثیم (بیکٹیریا) اس کی بہت عمدہ کھاد بنا دیں گے - اس طرح ملک میں کھاد کی ضرورت بھی کافی حد تک پوری ہو سکے گی اور یہ غلاظتیں بے ضرر بھی بنائی جا سکیں گی - یہ خندقیں زیادہ گہری نہ ہوں کیونکہ زیادہ نیچے تک زمین میں جراثیم نہیں ہوتے ہیں جس سے عمدہ کھاد نہیں بن سکتی - اس طریقے میں دقت یہ ہے کہ اس میں صفائی کے عملے پر بڑی کڑی نگرانی کی ضرورت ہے - دوسرے برسات کے موسم میں یہ طریقہ کچھ ناکام بھی ہو سکتا ہے -

غلاظتوں کو سمندر ، دریا ، جھیل ، تالاب ، نہر وغیرہ میں بہا کر بھی ضائع نہیں کرنا چاہیے - چونکہ جو لوگ ان مقامات سے اپنے نجی استعمال کے لیے پانی لینے پر مجبور ہیں یا اس پانی میں نہاتے یا کپڑے دھوتے ہیں ، یہ ان معصوم لوگوں کو زہر دینے کے مترادف ہے -

متعفن تالاب کا طریقہ :

اس طریقہ میں ہم غلاظتوں کو آبادی سے دور بڑے بڑے تالابوں میں اکٹھا کر لیتے ہیں - اس غلیظ پانی میں ایک خاص قسم کے جراثیم ہوتے ہیں جو عمل تبخیر کے ذریعے غلاظت کے ٹھوس اجزاء کو بے ضرر سیال اور گیس کی صورت میں تبدیل کر دیتے ہیں - اس کے لیے غلیظ پانی کو کچھ عرصہ تالاب میں ہی رکھا جاتا ہے تاکہ اس عرصہ میں یہ جراثیم اس میں خوب پرورش پا سکیں - اس دوران تالاب کے پانی کے اوپر کئی بار جھاگ آ جاتے ہیں - یہ جھاگ اس بات کا ثبوت ہے کہ تبخیر کا عمل ہو رہا ہے - اس دوران غلاظت کے ٹھوس اجزاء نیچے بیٹھ جاتے ہیں لیکن جراثیم کے عمل سے وہ گیس کے بلبلوں کی صورت میں اوپر اٹھتے ہیں ، گیس خارج ہو جاتی ہے اور وہ پھر نیچے بیٹھ جاتے ہیں - یہ عمل اس وقت تک ہوتا ہے جب تک غلیظ پانی میں جراثیم کے لیے غذائی مادے شامل رہتے ہیں اور جب تک غلاظت کے تمام مہلک اجزاء جراثیم کے عمل سے سیال شکل اختیار نہیں کر لیتے - کچھ عرصہ میں تالاب کی تمام غلاظت صاف پانی میں تبدیل ہو جاتی ہے اور وہ بدبودار نہیں رہتا - اس سے فصلوں کو سیراب بھی کیا جا سکتا ہے - یہ فصلوں کی زرخیزی بحال کرنے میں مفید ثابت ہو سکتا ہے - اس کے بعد جب تمام پانی سے تالاب خالی ہو جائے تو نیچے بیٹھی ہوئی غلاظتوں کو خشک کر لیا جاتا ہے جو بہترین کھاد ثابت ہوتی ہیں اور انہیں آبادی سے دور علاقوں میں کھاد کے طور بھیجا جا سکتا ہے -

بائیسواں باب

ہماری خوراک (NUTRITION)

پاکستان ایک زرعی ملک ہے - اس کے باوجود لاعلمی کی وجہ سے ہم اپنی خوراک کا صحیح استعمال نہیں کر سکتے جس کی وجہ سے بینائی خراب ہو جاتی ہے ، اعضاء ٹیڑھے ہو جاتے ہیں ، ہڈیاں نرم پڑ جاتی ہیں - اس طرح صحت و راحت کے خدا داد حق سے محروم ہو جاتے ہیں - سب سے اچھی غذا اکثر سستی بھی ہو سکتی ہے لیکن اکثر لوگوں کو یہ علم نہیں کہ جو خوراک کی اشیاء وہ بازار سے خریدتے ہیں یا انہیں وہ اگاتے ہیں ، ان سے وہ زیادہ سے زیادہ فائدہ کس طرح اٹھا سکتے ہیں - کئی صورتوں میں جو خوراک تیار کی جاتی ہے ، اس حصے کو جس میں جسمانی غذائیت کا جوہر سب سے زیادہ ہوتا ہے ، ضائع کر دیا جاتا ہے - اسی طرح مکھیاں اور گرد و غبار کے پیدا کردہ زہریلے اثرات اور جراثیم ہماری خوراک کے مفید اجزاء کی افادیت کو کم ہی نہیں کر دیتے ہیں بلکہ یہ خوراک کے ساتھ جسم میں جا کر کئی بیماریوں مثلاً ہیضہ ، پیچش ، اسہال ، آنت کے کیڑوں جیسی بیماریوں میں ہمیں مبتلا کر دیتے ہیں -

ہر وہ چیز جو ہم کھاتے یا پیتے ہیں خوراک کہلاتی ہے - خوراک کے وہ اجزاء جن کی ہمارے جسم کو ضرورت ہوتی ہے ، غذائیت کہلاتے ہیں - جن غذائی مادوں کو ہماری خوراک کی نالی (Alimentary canal) جسم کے مختلف اعضاء کی ایک دن کی ضروریات کے مطابق جذب کرتی ہے - عمل ہضم (Digestion) کہلاتا ہے - متوازن خوراک (Balanced diet) سے مراد روزمرہ کی ایسی خوراک

ہے جس میں ہمارے جسم کے مختلف اعضاء کی ضروریات کے مطابق غذائی اجزاء شامل ہوں - اس ضمن میں یہ بھی جان لینا ضروری ہے کہ لاعلمی یا سستی کی وجہ سے کافی عرصہ تک کسی خاص عضو جسم کی خوراکی ضرورتوں کا خیال نہ رکھنے کی صورت میں وہ عضو کمزور ہی نہیں ہو جائے گا بلکہ کمزوری کی وجہ سے وہ کئی بیماریوں کا شکار بھی بن سکتا ہے -

ہمارے جسم میں خوراک کا کام

ہماری روزمرہ کی خوراک میں لحمیات ، روغنیات ، نشاستہ والی خوراک ، نمکیات ، حیاتین (Vitamins) اور پانی شامل ہوتے ہیں جس سے ہمارے جسم کو درج ذیل فوائد حاصل ہوتے ہیں -

(1) خوراک ہمارے جسم میں ایندھن کا کام دیتی ہے - مثلاً روغنیات اور نشاستہ ہمارے جسم میں حرارت اور اعضاء کے کام کرنے کے لیے توانائی مہیا کرتی ہیں -

(2) اس سے C, H, D لحمیات حاصل ہوتے ہیں جو بافتوں کی نشو و نما اور ٹوٹے پھوٹے خلیوں کی مرمت کرتی ہیں - اس کی فالتو مقدار قوت و حرارت بھی پیدا کرتی ہے -

(3) اس سے حیاتین حاصل ہوتے ہیں جس کی موجودگی میں غذائی اجزاء ہمارے زندہ جسم کا زندہ حصہ بنتے ہیں اور قوت مدافعت پیدا کرتے ہیں -

(4) اس سے نمکیات حاصل ہوتے ہیں جو جسم میں کئی کیمیاوی عملوں مثلاً ہضم کے عمل کو درست بناتے ہیں ، جسمانی نشو و نما میں حصہ لیتے ہیں اور قوت مدافعت پیدا کرتے ہیں -

کارکردگی کے لحاظ سے خوراک کو تین حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے -

توانائی مہیا کرنے والی خوراکیں :

اس میں نشاستہ دار اور روغنیات والی خوراکیں شامل ہیں ۔ مثلاً دالیں ، جڑوں والی سبزیاں (آلو ، اروی ، چقندر) ، خشک میوہ جات ، شکریات اور روغنیات (گھی، نباتاتی تیل)، دالیں ضروری لحمیات والی ۔ نمکیات اور حیاتین بھی مہیا کرتے ہیں ۔

نشو و نما کرنے والی خوراکیں :

اس میں لحمیات والی خوراکیں شامل ہیں ۔ مثلاً گوشت ، انڈا ، مچھلی ، دودھ ، دالیں ، تیلوں والے بیج ، بادام ، اخروٹ اور آٹا شامل ہے ۔

مدافعتی خوراکیں :

اس میں لحمیات ، حیاتین اور نمکیات والی خوراکیں شامل ہیں ۔ مثلاً دودھ ، انڈا ، مچھلی ، کلیجی ، سبز پتوں والی ترکاریاں اور پھل شامل ہیں ۔ اس کی مزید دو اقسام ہیں ۔ (1) ایسی خوراکیں جن کی حیاتیاتی حرارتی اکائیاں درج ذیل ہیں ۔

حرارتی اکائیاں :

حرارہ (Calorie) اعشاری نظام میں مقدار حرارت ناپنے کی بنیادی اکائی ہے ۔ اس سے مراد وہ مقدار حرارت ہے جو ایک گرام پانی کے ساتھ درجہ حرارت کو ایک درجہ سنٹی گریڈ بڑھانے میں صرف ہوتی ہے ، لیکن خوراک کی صورت میں اس سے مراد وہ مقدار خوراک ہے جو ہمارے جسم میں ایک درجہ سینٹی گریڈ حرارت پیدا کر دے ۔

1 گرام نشاستہ سے پیدا کردہ حرارت = 4

1 گرام روغنیات سے پیدا کردہ حرارت = 9

1 گرام لحمیات سے پیدا کردہ حرارت = 4

روزمرہ حرارتوں کی ضرورت کا چارٹ ، مختلف خوراک کی اجزائی اکائیاں ۔

نام خوراک	حرارت فی 100 گرام خوراک
تیل اور روغنیات :	
نباتاتی تیل اور گھی	900
مکھن	731
نٹس اور تیل والے بیج :	
بادام	655
ناریل تازہ	444
ناریل خشک	735
مونگ پھلی	549
شکریات و خشک میوہ جات :	
گنے کا رس	400
کھجور	283
اناج :	
باجرہ	260

روزمرہ حراروں کی ضرورت کا چارٹ

بالغ مرد :	
سست مرد	2500 حرارے
چست آدمی	3000 حرارے
بہت چست آدمی	4500 حرارے
بالغ عورت :	
سست عورت	2100 حرارے
چست عورت	2500 حرارے

بہت چست عورت	3000 حرارے
حاملہ عورت	2500 حرارے
زچہ عورت	3000 حرارے

روزمرہ حراروں کی ضرورت کا چارٹ

بچے :

عمر 1 سال سے 3 سال	1200
عمر 4 سال سے 6 سال	1600
عمر 7 سال سے 9 سال	2000
عمر 10 سال سے 12 سال	2500
عمر 13 سال سے 15 سال	2600
عمر 16 سال سے 20 سال (لڑکی)	3200
عمر 16 سال سے 20 سال (لڑکا)	3800

نام خوراک	حرارے فی 100 گرام خوراک
مکئی	242
گندم	348
چاول	348

دالیں :

سفید چنے	361
سبز اور کالے چنے	350
مٹر	350
سویابین	432

دودھ اور دودھ سے تیار کردہ خوراکیں

بھینس کا دودھ	117
گائے کا دودھ	65
بالائی اتارا ہوا دودھ	36

ملک پوڈر مکمل	496
ملک پوڈر بغیر بالائی	357

لحمی خوراکیں :

مرغی کا انڈا	173
مچھلی	100
بکرے کا گوشت	194
کلیجی	150

لحمیات (Proteins)

لحمیات کا ہمارے جسم میں کام :

(1) یہ جسم کی نشو و نما کرتا ہے۔ (2) ٹوٹی پھوٹی بافتوں کی مرمت کرتا ہے۔ (3) ہاضمے کے لعوب اور خون کے لحمی اجزاء پیدا کرتا ہے۔ ایمینو ایسڈ (Amino Acid) کے ترکیبی لحاظ سے لحمیات ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں۔ دو قسم کے ایمینو ایسڈ اکثر لحمیات میں شامل ہوتے ہیں جس میں سے ان کی 10 اقسام ایسی ہیں جو کہ حیوانات کی نشو و نما کے لیے لازمی ہیں۔ ان کی چند اقسام درج ذیل ہیں :

(1) مکمل لحمیات :

جن میں تمام اور کافی مقدار میں ایمینو ایسڈ موجود ہوتے ہیں۔ یہ بچوں کے لیے نہایت ضروری ہیں۔ جیسے دودھ ، انڈے ، گوشت ، مچھلی اور جگر کے لحمیات وغیرہ۔

(2) نیم مکمل لحمیات :

ان میں ایسے لحمیات شامل ہیں جن میں چند ضروری ایمینو ایسڈ موجود نہیں ہوتے۔ یہ عام جسمانی نشو و نما کے لیے درکار ہیں۔ انہیں دالوں ، آناج اور تیل والے بیجوں سے حاصل کیا جا سکتا ہے۔

(3) نامکمل لحمیات :

ان میں بھی چند ایمینو ایسڈ نہیں ہوتے جو کہ بچوں کی صحیح نشو و نما نہیں کرتے اور بڑوں میں نائٹروجن کے توازن کو برقرار نہیں رکھتے ۔

جسم میں لحمیات کی کمی کے اثرات

اس کی کمی کے اثرات خصوصاً بچوں اور بڑوں میں مختلف ہوتے ہیں ۔ مثلاً اس کی کمی سے بچوں کا وزن کم ہو جاتا ہے ۔ نشو و نما رک جاتی ہے اور قوت مدافعت کم ہو جاتی ہے ۔ بال خشک اور بے رنگ ہونے لگتے ہیں جلد کی چمک کم ہو جاتی ہے ، جلد پھٹنے لگتی ہے اور اس پر دھبے پڑ جاتے ہیں ۔ اسہال اور خون کی کمی ہو جاتی ہے ۔ جگر بڑا ہو جاتا ہے ، جس سے اکثر بچے مر جاتے ہیں ۔ بالغوں میں بھی اس کی کمی سے وزن کم ہو جاتا ہے ۔ خون کی کمی اور قوت مدافعت کم ہو جاتی ہے اور پیٹ میں فالتو سیال مادوں کی زیادتی ہو جاتی ہے ۔

نشاستہ اور غذائیں

یہ جسم میں قوت و حرارت پیدا کرنے کا ایک بڑا ذریعہ ہے ۔ اگر اسے ضرورت سے زیادہ استعمال کیا جائے تو اس کی فالتو مقدار جسم میں چربی کی شکل اختیار کر لیتی ہے ۔ اکثر ہماری خوراک میں اس کی کمی نہیں ہوتی ۔

نشاستہ دار خوراک کی غذائی اہمیت

نشاستہ دار خوراکوں سے جسمانی ضرورت کے لیے حراروں کی 50 سے 80 فیصد ضرورت پوری ہوتی ہے ۔ اس کا تعلق عمر ، جنس اور کام کی نوعیت سے بہت زیادہ ہے ۔

روغنیات

نشاستہ دار خوراکوں کے ساتھ روغنیات بھی جسم میں قوت و

حرارت پیدا کرنے کا بڑا ذریعہ ہے - اس کی فالتو مقدار جلد کے نیچے اور جسم کے مختلف حصوں میں چربی کی شکل میں جمع ہو جاتی ہے۔ خوراک میں روغنیات ، حیاتین اے - ڈی - ای اور کے مہیا کرتے ہیں - یہ جسم کو ضروری فیٹی ایسڈ (Fatty Acid) مہیا کرتے ہیں -

روغنیات کی کمی کے اثرات

جسم میں اس کی کمی کے اثرات کوئی خاص اہمیت نہیں رکھتے چونکہ اس کی کمی کی موجودگی میں نشاستہ اور لحمیات روغنیات میں تبدیل ہو کر جسمانی ضرورتوں کو پورا کر دیتے ہیں لیکن خوراک میں اس کی زیادہ دیر کمی سے جلد خشک پڑ جاتی ہے - اس میں حل شدہ حیاتین اے - ڈی - ای اور کے کی جسم میں کمی ہونے لگتی ہے -

حیاتین (Vitamin)

حیاتین ''الف'' :

حیاتین الف حیوانات سے حاصل کردہ خوراکوں میں موجود ہوتی ہے - پودوں سے حاصل کردہ خوراک میں کچھ ذرات (Carotenes) موجود ہوتے ہیں جو کہ حیاتین الف میں تبدیل ہو جاتے ہیں -

اس کا جسم میں کام :

یہ سطحی بافتوں کی نشو و نما اور بقا کے لیے نہایت ضروری ہے - جسم میں نئے نئے خلیوں کی نشو و نما میں مدد دیتی ہے - اس سے قوت مدافعت بڑھتی ہے - یہ آنکھ کو صحتمند حالت میں رکھنے میں مدد دیتی ہے -

جسم میں حیاتین ''اے'' کی کمی کے اثرات :

اس کی کمی سے جسم پر کھوڑے جمنے لگتے ہیں - رات کی بینائی کم ہو جاتی ہے - آنکھوں کی پلکیں خشک ہو جاتی ہیں - آنکھیں پھدی

اور دانتوں میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ قوت مدافعت کم ہو جاتی ہے اور گردوں کی پتھری کا خطرہ لاحق ہو جاتا ہے۔

حیاتین الف کے حصول کے ذرائع:

گوبھی، سبز پیاز، سبز پتوں والی ترکاریاں مثلاً پالک، پودینہ، گاجر، پکا ہوا آم، سنگترے، ٹماٹر، مچھلی کے جگر کا تیل، انڈے، مکھن، مچھلی، دودھ وغیرہ۔

حیاتین "ب"

جسم میں اس کا کام:

یہ جسم کے خلیوں میں آکسیجن کو جذب کرنے کی قوت مہیا کرتا ہے۔ نشاستہ کو ہضم کرنے کے بعد جسم میں ان سے حرارت اور قوت پیدا کرتا ہے۔

یہ جسم کی نشو و نما میں مدد دیتی ہے۔ خلیوں میں عمل تکسید کو تیز کر کے جسم میں کام کرنے کی قوت بڑھاتی ہے۔ خوراکی اجزاء کو زندہ جزو میں تبدیل کرتی ہے۔

خوراک میں حیاتین "ب" کی کمی کے اثرات:

حیاتین ب کی کمی سے دماغی اور جسمانی تھکاوٹ اور کمزوری پیدا ہو جاتی ہے۔ ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ بھوک کم لگتی ہے۔ تھوڑی سی محنت کے کام سے تھکاوٹ ہو جاتی ہے۔ انسان ہر کام کرنے میں تھکاوٹ محسوس کرتا ہے۔ کم حوصلگی پیدا ہو جاتی ہے۔ ٹانگوں کی رگیں کمزور پڑ جاتی ہیں۔

حیاتین "ب" کے حصول کے ذرائع:

اس کی سب سے زیادہ مقدار ہمیں خمیر سے حاصل ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ جو، مٹر دیسی، بغیر چھنا آٹا، ثابت دالیں، مونگ، آلو، گوبھی، دودھ میں حیاتین ب موجود ہوتا ہے۔

حیاتین "ج"

جسم میں حیاتین "ج" کا کام :

یہ جوانی کے عرصہ کو دراز کرتے ہیں ۔ جسم کو خوبصورت اور سڈول بناتے ہیں ۔ جسم کے خلیوں میں طاقت اور لچک پیدا کرتے ہیں ۔ خلیے کو گلنے سڑنے سے بچاتے ہیں ۔ خاص طور سے بچوں میں بیماریوں کے خلاف قوت اور مدافعت پیدا کرتے ہیں مثلاً بخار خناق اور تپ دق ۔ زخم کو جلد اچھا ہونے میں مدد دیتے ہیں ۔ جسم میں خلیوں کے بننے میں مدد دیتے ہیں ۔

حیاتین "ج" کی کمی کے اثرات :

اس کی کمی سے سکروی (Scurvy) یعنی مسوڑھوں میں سے خون کے نکلنے کی بیماری پیدا ہو جاتی ہے ۔ مزاج میں چڑچڑا پن پیدا ہو جاتا ہے ۔ تھکاوٹ محسوس ہونے لگتی ہے ۔ زیادہ سوچ بچار کا کام نہیں ہو سکتا ۔ مسوڑھوں سے خون بہنے لگتا ہے ۔ پائیوریا کی بیماری لگ جاتی ہے ۔

حیاتین "ج" کے حصول کے ذرائع :

تمام لیموں کی قسم کے پھلوں مثلاً سنگترہ ، مالٹا ، کنو ، کھٹا ، میٹھا ، سبز پتوں والی سبزیاں مثلاً سلاد کے پتوں میں بکثرت موجود ہے ۔ گلاب کے پھولوں کا سبز حصہ ، گوبھی ، آلو کے چھلکے ، گاجر ، پیاز اور سیب وغیرہ ۔

حیاتین "د"

حیاتین "د" کا جسم میں کام :

جسم میں یہ خوراک میں موجود کیلشیم اور فاسفورس کو جزو بدن بنانے میں مدد دیتا ہے اور خون میں اس کی مناسب مقدار کو بحال رکھتا ہے ۔ یہ ہڈیوں اور دانتوں کی نشو و نما میں مدد دیتا ہے ۔

جسم میں حیاتین ''د'' کی کمی کے اثرات :

جسم میں اس کی کمی سے ہڈیاں ٹیڑھی ہونے لگتی ہیں۔ (Rickets) - ہڈیاں نرم پڑ جاتی ہیں اور مڑ کر نوکیلی ہو جاتی ہیں۔ کولہے کی ساخت بگڑ جاتی ہے۔ یہ اکثر گھروں میں رہنے والی عورتوں میں زیادہ پیدا ہو سکتا ہے۔

حیاتین ''د'' کے حصول کے ذرائع :

مچھلی کے جگر کا تیل ، مکھن ، انڈا ، دودھ ، ملک پوڈر ، جگر ، مچھلی وغیرہ۔

نمکیات (Salts)

کیلشیم

کیلشیم کا جسم میں کام :

ہڈیوں کی تندرستی کے لیے ، دانتوں کو مضبوط اور دیرپا اور تندرست رکھنے کے لیے ، بلڈ پلازما کے لیے ، خون کو جانے کے لیے ، اعصاب کی تندرستی کے لیے اور گوشت میں لچک پیدا کرنے کے لیے بہت ضروری ہے۔

جسم میں کیلشیم کی کمی کے اثرات :

دانت خراب ہو کر ضائع ہونے لگتے ہیں۔ ریکٹ یعنی ہڈیوں کے ٹیڑھے پن کی بیماری لگتی ہے۔ خون میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔ گوشت میں درد اور کھچاؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ ہمارے ملک میں اس کی کمی عام ہے۔

کیلشیم کے حصول کے ذرائع :

یہ سب سے زیادہ بغیر چکنائی کے دودھ ، پنیر اور اس کے علاوہ دودھ (چکنائی سمیت) ، روٹی ، گوبھی ، چقندر ، انڈے ، بند گوبھی اور آلو سے حاصل ہوتی ہے۔

فاسفورس

فاسفورس کا جسم میں کام :

ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط بناتی ہے - جسم میں کیلشیم کے ہاضمے میں مدد دیتی ہے - بھیجا ، اعصاب اور اینڈوکرائن گلینڈ جو بھیجھے کا ہی حصہ ہوتے ہیں ، انھیں یہ تقویت پہنچاتا ہے -

جسم میں فاسفورس کی کمی کے اثرات :

اس کی کمی یا غیر موجودگی میں عام خوراک صحیح طور سے کم فائدہ پہنچاتی ہے -

فاسفورس کے حصول کے ذرائع :

اس کی سب سے زیادہ مقدار پنیر ، انڈے ، دودھ اور روٹی سے حاصل ہوتی ہے اور اس کے علاوہ پھل ، بھورے اور سرخ چاول مونگ پھلی وغیرہ میں پایا جاتا ہے -

فولاد

خون کے سرخ جسیموں کو پیدا کرتا ہے - اس کی خوراک میں کمی سے خون میں کمی ، طبیعت میں سستی پیدا ہو جاتی ہے - بال جھڑنے لگتے ہیں - کمزوری کا محسوس ہوتا ہے اور منہ پر بد حوائیاں اڑنے لگتی ہیں - یہ ہمیں سب سے زیادہ انڈے ، لوبیا ، بغیر چھنے آٹا ، گوبھی اور آلو سے حاصل ہوتا ہے - اس کے علاوہ گڑ ، پیاز ، گاجر ، میوہ جات اور کیلے میں بکثرت موجود ہے -

سوڈیم

جسم میں اس کی موجودگی سے پیشاب کھل کر آتا ہے اور پسینہ کھل کر خارج ہوتا ہے - جسم میں اس کی کمی سے ذرا سی سردی یا محنت کے کام کے اثر سے بدن میں درد شروع ہو جاتا ہے - یہ زیادہ تر

ہمیں بھنے ہوئے چنے ، پنیر ، روٹی ، مکھن ، انڈے اور دودھ سے حاصل ہوتا ہے۔

پوٹاشیم

جسم میں پوٹاشیم کی موجودگی سے خلیوں کی صحیح نشو و نما ہوتی ہے۔ چونکہ یہ خلیوں کی خاص خوراک ہے ، جبکہ اس کی کمی سے خلیے کمزور پڑ جاتے ہیں۔ یہ ہمیں سب سے زیادہ دودھ اور اس کے علاوہ انڈے ، پنیر اور بھنے ہوئے چنوں سے حاصل ہوتا ہے۔

پانی

انسانی جسم کو ہوا کے بعد سب سے زیادہ ضرورت پانی کی ہوتی ہے۔ پانی کے بغیر انسانی زندگی کا تصور نہیں کیا جا سکتا۔ انسان کے جسم میں ستر فیصد پانی ہوتا ہے۔

پانی کا جسم میں کام :

پانی کے بغیر جسم کے خلیوں میں کیمیائی تبدیلیاں ممکن نہیں ہوتیں۔ انسانی خون ، ہضم ہونے والے جوس ، پسینہ ، پیشاب وغیرہ پانی کی وجہ ہی سے حرکت میں رہتے ہیں۔ جسم میں چیزوں کو چکنا کر دیتا ہے اور اجزاء کو حل کر دیتا ہے۔

انسان کو روزانہ چھ سے آٹھ پیالہ تک پانی ضرور پینا چاہیے۔ گرمی کے موسم اور سخت محنت طلب کام کرنے والوں کو پانی کی مقدار بڑھا دینی چاہیے۔ جن لوگوں کو پسینہ زیادہ آتا ہے اُن کو زیادہ پانی پینا چاہیے۔

متوازن خوراک

متوازن خوراک ایسی خوراک کو کہتے ہیں جس میں ہمارے جسم کے مختلف اعضاء کی ضرورتوں کے مطابق غذائی اجزاء شامل ہوں۔ مثلاً اچھے قسم کے پروٹین ، مقررہ حرارے ، مقررہ حیاتین و نمکیات۔

متوازن خوراک کے گوشوارے

عام دیہاتی کی ایک دن کی خوراک :

گندم کا آٹا	8 سے 9 چھٹانک
دالیں	$\frac{1}{2}$,,
گوشت ، مچھلی یا انڈے	1 سے 2 ,,
چنے ، دال ، سبزیاں	3 ,,
دیگر سبزیاں	3 ,,
دودھ	10 ,,
نباتاتی تیل	$\frac{1}{2}$,,
مکھن یا اصلی گھی	$\frac{1}{2}$,,
مٹھاس	$\frac{1}{2}$,,

ایک خوشحال شہری کی خوراک :

گندم کا آٹا	4 چھٹانک
چاول	3 ,,
دالیں	$\frac{1}{2}$,,
پتے دار سبزیاں	2 ,,
دیگر سبزیاں	3 ,,
پھل	1 سے 2 ,,
دودھ	$\frac{1}{2}$ سیر سے $1\frac{1}{4}$ سیر
مکھن	$\frac{1}{2}$ چھٹانک
گھی	$\frac{1}{2}$,,
مٹھاس	$\frac{1}{2}$,,

ایک متوسط طبقے کے شہری کی خوراک :

گندم	8 چھٹانک
دالیں	1 ,,

پتے دار سبزیاں	2 ,,
دیگر سبزیاں	3 ,,
دودھ	10 ,,
نباتاتی تیل	$\frac{1}{2}$,,
مکھن یا گھی	$\frac{1}{4}$,,
مٹھاس	1 ,,

ایک مزدور یا دستکار کی خوراک :

گندم کا آٹا یا چاول	5 چھٹانک
مکئی ، باجرہ یا دیگر اناج	4 ,,
دالیں	$1\frac{1}{2}$,,
پتے دار سبزیاں	3 ,,
دودھ	10 ,,
نباتاتی تیل	$\frac{1}{2}$,,
مکھن یا گھی	$\frac{1}{4}$,,
مٹھاس	1 ,,

خوراک کو غلیظ ہونے سے بچانا

(Food Contamination)

اکثر دیکھا گیا ہے کہ جب ہم کوئی کھانے پینے کی چیز بازار سے خرید کر لاتے ہیں تو عموماً وہ پہلے ہی جراثیم اور زہریلی غلاظتوں سے بھرپور ہوتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہمارے دکاندار کھانے پینے کی چیزوں کو اچھی طرح ڈھانپ کر نہیں رکھتے اور نہ ہی انہیں کسی صاف ستھری جگہ پر رکھتے ہیں۔ چنانچہ دن کے وقت ان پر غلاظت سے بھرپور مکھیاں آ کر بیٹھتی ہیں اور رات کے وقت چوہے ان کو کترتے رہتے ہیں یا دوسرے کیڑے مکوڑے ان پر بیٹھ کر کئی قسم کے جراثیم اور غلاظت ان میں شامل کر دیتے ہیں۔ اگر ان

کھانے پینے کی چیزوں کو پکانے سے پیشتر اچھی طرح صاف نہ کیا جائے تو اکثر لوگ ان کے استعمال سے اسہال ، پیچش اور ہیضہ جیسی بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں ۔ موسم گرما میں یہ خطرہ اور بھی زیادہ ہو جاتا ہے ۔ اس لیے ضروری ہے کہ ہم اپنی کھانے پینے کی چیزوں کو ہمیشہ باریک کپڑے سے ڈھانپ کر یا جالی دار الماری میں رکھیں تاکہ ان پر مکھیاں اور کیڑے مکوڑے نہ بیٹھ سکیں ۔

اکثر مشاہدہ میں آیا ہے کہ مکھیاں انسانی فضلے ، مریض کے تھوک اور بلغم پر بیٹھتی ہیں جس سے ان کی ٹانگوں اور پیروں پر بے شمار تپ دق ، ہیضہ ، پیچش جیسی بیماریوں کے جراثیم لگ جاتے ہیں ۔ بعد میں یہی مکھیاں ہمارے کھانے پینے کی چیزوں پر بیٹھتی ہیں جس سے وہ جراثیم ہماری خوراک کا جزو بن جاتے ہیں اور جب ان جراثیم کو دودھ ، مکھن ، دہی ، گوشت ، پھل اور سبزی جیسی عمدہ خوراک کھانے کو ملتی ہے تو یہ تھوڑے عرصہ میں لاکھوں کی تعداد میں ہو جاتے ہیں ۔ جب ہم ایسی خوراک اچھی طرح سے پانی سے دھوئے بغیر استعمال کرتے ہیں تو یہی جراثیم ہمارے تندرست جسموں میں داخل ہو کر کئی مہلک بیماریاں پیدا کرتے ہیں ۔ اس کے علاوہ ہم نے یہ بھی دیکھا ہے کہ دکاندار کھانے پینے کی چیزوں کو زمین پر رکھ کر فروخت کرتے ہیں اور جب ہم ان چیزوں کو بازار سے خرید کر گھر لاتے ہیں تو اکثر ہماری عورتیں ان چیزوں کے رکھ رکھاؤ میں لاپرواہی برتتی ہیں ۔ اس طرح ان پر کافی گرد و غبار جم جاتا ہے یا گندی زمین سے کئی قسم کی غلاظتیں شامل ہو جاتی ہیں جس میں کئی قسم کی بیماریوں کے جراثیم اور دیگر زہریلے مادے شامل ہو جاتے ہیں ۔ اس طرح ایسی خوراک کے استعمال سے بھی کئی قسم کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں ۔ مکھی جیسے کیڑے مکوڑوں سے نجات پانے کے لیے ہمیں اپنے گھر اور گرد و نواح میں D-D-T پوڈر یا دوسری جراثیم کش دوائیں مہینے میں تقریباً دو مرتبہ چھڑکنا چاہیے ۔ اس ضمن میں مندرجہ ذیل تدابیر بروئے کار لانی چاہییں :

(1) ایسی جگہ جہاں گندا پانی آ کر اکٹھا ہوتا رہتا ہے اور جہاں اکثر مکھیاں بیٹھ کر انڈے بچے دیتی رہتی ہیں، انہیں بالکل صاف اور ڈھانپ کر رکھنا چاہیے - اس کے علاوہ گھروں کے پاخانے بند کر کے رکھنے چاہییں تا کہ مکھیاں داخل ہو کر انسانی فضلے پر بیٹھ کر وہاں سے بیماریوں کے جراثیم کھانے پینے کی چیزوں تک نہ پہنچا سکیں -

(2) رفع حاجت سے فارغ ہو کر اور کھانا کھانے یا پکانے سے پہلے اپنے ہاتھ صابن سے دھو لیں کیونکہ جب ہم رفع حاجت سے فارغ ہوتے ہیں تو ہمارے ہاتھوں پر کئی قسم کے جراثیم اور زہریلے مادے لگ جاتے ہیں - اگر ہم انہی ہاتھوں سے خوراک استعمال کریں تو یہی جراثیم ہمارے جسم میں داخل ہو کر کئی قسم کی مہلک بیماریاں پیدا کر سکتے ہیں -

(3) کھانے پینے کے برتنوں کو ہمیشہ اچھی طرح گرم پانی سے دھو کر دھوپ میں باریک کپڑے سے ڈھانپ کر سکھانے کے بعد کسی محفوظ جگہ پر رکھیں تا کہ ان پر مکھیاں نہ بیٹھ سکیں ۔ ہمیں یہ بھی خیال رکھنا چاہیے کہ کھانے پینے کے برتن اس قسم کے ہوں کہ ان کے مساموں میں جراثیم نہ داخل ہو سکیں -

(4) خوراک تیار کرنے اور کھانے میں ہمیں یہ بھی خیال رکھنا چاہیے کہ اسے انسانی ہاتھ کم از کم لگیں کیونکہ ہاتھوں پر کئی قسم کی غلاظتیں اور جراثیم لگے ہوئے ہوتے ہیں - ان سے اگر کھانے پینے کی چیزوں کو چھوا جائے تو خوراک میں یہی جراثیم اور غلاظتیں شامل ہو جاتی ہیں - یہ بات ہم اس طرح بھی اچھی طرح سمجھ سکتے ہیں کہ زمانہ قدیم سے ہی ہمارے بزرگ کہتے آئے ہیں کہ کھانے پینے کی

چیز دیگچی سے ہاتھ ڈال کر نہ نکالو - اچار وغیرہ کو ہاتھ سے نہ نکالو کیونکہ یہ گل جائیں گے - آخر یہ چیزیں ایسا کرنے سے خراب کیوں ہو جاتی ہیں - اس کی وجہ یہ ہے کہ ہمارے ہاتھوں کو جراثیم لگے ہوتے ہیں اور جب ہم اپنا ہاتھ ان کھانے پینے کی چیزوں کو لگاتے ہیں تو یہ جراثیم ان چیزوں میں داخل ہو جاتے ہیں -

جب ہم کھانے پینے کی چیزوں کو ہاتھ سے چھونے کے بعد استعمال کرتے ہیں تو اس کا بیشتر حصہ ہمارے جسم میں گلنے سڑنے سے ضائع ہو جاتا ہے اور بہت تھوڑی خوراک ایسی بچتی ہے جو ہمارے جسم کے لیے توانائی کا موجب بنتی ہے - اگر ہم کسی غذا کا پورا پورا فائدہ اٹھانا چاہتے ہیں تو خوراکی اجزاء کے رکھ رکھاؤ میں احتیاط برتنی چاہیے اور انہیں مکھیوں اور جراثیم سے بچانا چاہیے - کھاتے پیتے اور پکاتے وقت کم سے کم ہاتھوں کا استعمال کرنا چاہیے -

کھانے پینے کی چیزوں میں ملاوٹ (Food Adultration)

تجارت میں دھوکا فریب کی کئی صورتیں ہو سکتی ہیں - ایک صورت تو یہ ہے کہ بری چیزوں کو اچھا کہہ کر فروخت کیا جائے یا مال خراب دیا جائے مگر دام پورے وصول کیے جائیں - دوسری صورت یہ ہو سکتی ہے کہ مال کا عیب چھپایا جائے اور خریدار کو یہ ظاہر نہ ہونے دیا جائے کہ اس چیز میں یہ نقص ہے - بعض چیزوں میں ایسی خرابیاں ہوتی ہیں جو ظاہر نہیں ہوتیں لیکن استعمال میں لانے سے ان کا عیب ظاہر ہوتا ہے - اچھا اور ایماندار تاجر خریدار کو بتا دیتا ہے کہ اس چیز میں یہ عیب ہے مگر برا تاجر عیب کو چھپا جاتا ہے اور اپنی لفاظی سے مال کو بے عیب ثابت کرتا ہے - تجارتی فریب کی ایک شکل کم تولنا بھی ہے - باٹ کم رکھنا یا ترازو کے پلڑے کو جھکا دینا تاکہ تول پورا نہ ہو - ان تجارتی بدعنوانیوں میں ملاوٹ بھی ایک بد عنوانی ہے - ملاوٹ ایک اعتبار سے تجارت کا بدترین طریقہ

ہے اور اس کے نقصانات بہت زیادہ ہیں۔ ان پر نظر ڈالنے سے پہلے یہ سمجھ لیجیے کہ ملاوٹ سے کیا مراد ہے۔ ملاوٹ کا اصطلاحی مطلب ہے کہ کھانے پینے کی کسی چیز میں کوئی ایسی دوسری چیز ملا دی جائے جو اصل چیز سے ظاہری طور پر ملتی جلتی ہو لیکن سستی اور کم قیمت والی ہو، خواہ اس کے اثرات و خواص اصل چیز سے مختلف ہوں بلکہ متضاد ہوں۔ ملاوٹ کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ اصل میں نقل ملا کر اصل چیز کے دام وصول کیے جائیں۔ خریدار کو یقین دلایا جاتا ہے کہ چیز اصلی اور خالص ہے اور اس میں کسی قسم کی ملاوٹ نہیں ہے اور اس طرح معقول قیمت وصول کی جاتی ہے۔ تجارتی فریب کے جتنے بھی طریقے استعمال کیے جاتے ہیں ان میں خوراکی اشیاء میں ملاوٹ کرنا بد ترین جرم ہے جس کی اللہ تعالیٰ کے یہاں بھی معافی نہیں ہے۔ یہ صحت کے لیے انتہائی مضر اور نقصان دہ ہے۔ یہ سب طریقے کوتاہ اندیشی اور لالچ کا نتیجہ ہیں۔ ایک مسلمان معاشرے کے لیے یہ انتہائی شرمناک طریقہ ہے۔ مسلمان کی حیثیت سے دیانت اور امانت ہماری نمایاں خصوصیات ہونی چاہییں۔ ایک سچا مسلمان اتنا قابل اعتماد ہوتا ہے کہ دشمن بھی اس کی سچائی اور ایمانداری پر بھروسہ کرتا ہے۔ قرآن کریم میں اللہ تعالیٰ نے ارشاد فرمایا ہے ”اور لوگوں کو ان کی چیزیں ناقص کر کے نہ دیا کرو“۔

مسلمان تاجر ایک بہترین تاجر ہوتا ہے۔ وہ کھرا، صاف ستھرا اور عیب سے پاک مال فروخت کرتا ہے اور اس کے مال میں کوئی نقص ہو تو وہ برملا کہہ دیتا ہے بلکہ اس کو چھپانا اسے پسند نہیں ہوتا کیونکہ وہ یہ سوچ بھی نہیں سکتا کہ عیب دار مال بیچ کر وہ پیسے وصول کرے اور خریدار بعد میں پچھتائے۔ رسول کریم ؐ کا ارشاد ہے ”دھوکے باز، بخیل اور احسان جتانے والا آدمی جنت میں نہ جا سکے گا“۔

ملاوٹ ایک ایسا فعل ہے جس کے اثرات غیر محدود ہوتے ہیں۔

اس کے نقصانات کا دائرہ صرف تاجر اور خریدار تک محدود نہیں ہوتا بلکہ اس کے مضر اثرات پورے معاشرے کو اپنی لپیٹ میں لے لیتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ معاشرے میں خود تاجر بھی شامل ہوتا ہے اور بالآخر اس کو بھی اپنے برے کام کے اثرات سے متاثر ہونا پڑتا ہے۔ دوسری سماجی برائیوں کی طرح یہ برائی بھی متعدی ہوتی ہے اور ایک سے دوسرے کو اور دوسرے سے تیسرے کو لگتی اور اسی طرح بڑھتی جاتی ہے۔ اگر ایک گوالا دودھ میں ملاوٹ کرتا ہے تو پنساری مرچوں میں۔ جب دودھ بیچنے والا مرچیں خریدتا ہے تو اسے خالص مرچوں کی بجائے ملاوٹ شدہ مرچیں ملتی ہیں۔ اس طرح سب ملاوٹ سے متاثر ہوتے ہیں۔ ملاوٹ سے معاشرے کو مندرجہ ذیل تین قسم کے نقصان ہوتے ہیں :۔

(1) مالی نقصانات ، (2) جسمانی نقصانات ، (3) سماجی نقصانات ۔
مالی نقصانات تو ظاہر ہیں اور ان کا اندازہ خریدار کو فوراً ہی ہو جاتا ہے۔ جسمانی نقصانات مقابلتاً آہستہ آہستہ ظاہر ہوتے ہیں۔ ملاوٹی غذائیں کھانے سے صحت پر بہت خراب اثر پڑتا ہے۔ طرح طرح کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ خاص طور پر نظام ہضم پر بہت برا اثر پڑتا ہے اور بعض صورتوں میں تو اعصابی نظام بھی خراب ہو جاتا ہے۔ ان تمام باتوں کا ذمہ دار ملاوٹ کرنے والا تاجر ہے۔ ان منافع خور تجار کی وجہ سے قوم کے کتنے ہی افراد کو صحت جیسی نعمت سے محروم ہونا پڑتا ہے۔

سماجی نقصانات سے باہمی اعتماد مجروح ہو جاتا ہے جو سر فہرست ہے۔ سماج کی بنیاد باہمی اعتماد پر قائم ہے۔ اعتماد سے محروم سماج سکون بھی کھو بیٹھتا ہے۔ ملاوٹی اشیاء کی خرید و فروخت کسی سماج کے افراد کو ایک دوسرے پر بھروسہ کرنے سے روکتی ہے اور مایوسی اور بد دلی پیدا کرتی ہے جو سماجی ترقی کے لیے زہر ہلاہل کا حکم رکھتی ہے۔

مشروبات (Drinks)

پینے والی چیزوں کو مشروبات کہتے ہیں ۔ ان کی دو اقسام ہیں :

(۱) فرحت بخش مشروبات مثلاً پھلوں کا رس ، میوہ جات مثلاً باداموں ، چاروں مغز سے تیار کردہ مشروبات ، دودھ ، لسی ، شکنجبین ، شربت روح افزا یا اس قسم کی ملکی مشروبات ۔

(۲) زہریلے مشروبات جس میں کسی نہ کسی صورت میں زہریلے مادے شامل ہوں مثلاً شراب ، چائے ، قہوہ ، سوڈا واٹر وغیرہ ۔

فرحت بخش مشروبات

شربت :

اسے اکثر پھلوں کے رس ، میوہ جات مثلاً بادام ، چاروں مغز ، تخم بالنگا و مناسب شکر کی مقدار شامل کر کے تیار کیا جاتا ہے ۔

فوائد :

یہ غذائیت سے بھرپور ہوتے ہیں ۔ برف کے ساتھ گرمی کی شدت کو تسکین دیتے ہیں ۔ عمر کی درازی کا باعث ہوتے ہیں ، ہاضم اور نہایت خوش ذائقہ ہوتے ہیں ۔

دودھ :

دودھ یا دودھ سے بنی ہوئی چیزوں میں دودھ سب سے بہتر شکل ہے ۔ اس کے بعد دہی ، مکھن نکالی ہوئی لسی ، دودھ سے کھویا یا برف ۔ گھی بنانے کے دوران دودھ سے غذائی مادے مثلاً حیاتین ''ج'' جیسے لحمیات ضائع ہو جاتے ہیں ۔

فوائد :

یہ ایک مکمل خوراک ہے کیونکہ اس میں وہ تمام اجزاء پائے جاتے ہیں جن سے ہمارے جسم کے تمام اجزاء کو غذائیت ملتی ہے ۔ کریم نکالے ہوئے دودھ میں وہ تمام خوراکی اجزاء شامل ہوتے ہیں جو

دودھ میں پائے جاتے ہیں - لہٰذا اس سے بھی تمام غذائی اجزاء حاصل کیے جا سکتے ہیں - خصوصاً فربہ افراد کے لیے اس کا استعمال بہت مفید ہے - ہر روز دودھ کا استعمال صحت و توانائی کا ضامن ہے -

حیاتین :

دودھ ایک مقوی غذا ہے ، اس لیے اس پر بکثرت جراثیم پرورش پا سکتے ہیں - اس لیے دودھ کو جراثیم سے پاک رکھنا بہت ضروری ہے - کیونکہ اس میں گندی نالی کے پانی سے بھی زیادہ جراثیم پیدا ہو سکتے ہیں - دودھ دینے والے جانور کا صحتمند ہونا ضروری ہے کیونکہ ٹی - بی والے جانور سے ٹی - بی ہو سکتی ہے - جانور کا دودھ نکالنے سے پینے تک تمام مراحل میں صفائی کا خاص خیال رکھا جائے - ہمیشہ تازہ دودھ کو جوش دے کر پینا چاہیے اور اگر اسے رکھنا مقصود ہو تو اسے جوش دے کر ٹھنڈی جگہ پر رکھا جائے - کیونکہ دودھ کو جوش دینے سے تمام جراثیم مر جاتے ہیں - دودھ کو زیادہ دیر بھی نہ پکایا جائے ، ورنہ اس سے حیاتین ''ج'' بھاپ کے ساتھ اڑ جاتے ہیں اور کئی لحمیات سخت ہو کر قابل ہضم نہیں رہتے - دودھ جیسی نعمت کو مٹھائی ، چائے ، قہوہ ، گھی وغیرہ بنا کر ضائع نہیں کرنا چاہیے -

لسی یا چھاچھ :

فائدے :

یہ گرمی کی شدت کو تسکین دیتی ہے - موٹاپے کو کم کرتی ہے - یہ حیاتین ''ج'' مہیا کرتی ہے - یہ زود ہضم اور فرحت بخش ہوتی ہے -

زہریلے مشروبات (Slow Poisoning)

سوڈا واٹر :

صرف خالص کھاری سوڈا واٹر ایک پاک صاف بوتل میں بھرا

ہوا بطور دوا ہاضمے کی خرابی کے مریضوں کو استعمال کرنا چاہیے - ورنہ جو اس میں مٹھاس خوشبوئیں پیدا کرنے کے لیے چیزیں ملائی جاتی ہیں اس کا استعمال ضیاع دولت و جان ہے -

چائے :

چائے کا پودا ہندوستان ، بنگلہ دیش ، لنکا اور جاپان میں پایا جاتا ہے - پہلے چائے کا استعمال چین میں بطور دوا ہوا تھا - اس میں درج ذیل دو اجزاء ہوتے ہیں -

ٹینن (Tennin) :

یہ ایک کیمیائی زہریلا مادہ ہے - یہ جسم میں خشکی اور قبض پیدا کرتا ہے - یہ پانی میں حل ہو جاتا ہے - یہ جتنی دیر پانی میں رہے گا اتنا ہی ٹینن اس پانی میں گھل جائے گا - بازاری چائے نہایت مضر صحت ہوتی ہے کیونکہ اس میں ٹینن کی مقدار زیادہ ہوتی ہے - معدے کے استر کی جھلی کو نقصان پہنچاتی ہے - غذا کی پروٹین کو سحت اور ناقابل ہضم بناتی ہے - ہماری خوراک میں پروٹین کی ویسے ہی کافی کمی ہوتی ہے جو پیدا ہوتی ہے چائے سے ضائع ہو جاتی ہے -

تھینن (Thenine) :

یہ بھی ایک زہریلہ مادہ ہے جو اعصاب کو تباہ کرتا ہے - اکثر اس سے آنکھوں کی بینائی متاثر ہوتی ہے - اس کے زہر کی وجہ سے چائے محرک ہے - یعنی انسان اسے پی کر سستی دور کر لیتا ہے یا یہ کہ اس کے زہریلے اثر سے جسم ایک بے چینی محسوس کرتا ہے تو انسان کی سستی دور ہو جاتی ہے - یہ پانی میں فوراً حل ہو جاتی ہے -

خوشبودار تیل :

یہ چائے کی خوشبو پیدا کرتا ہے - اسے مصنوعی طور پر بھی تیار کر لیا گیا ہے - زہریلی خوشبو کے استعمال سے جعلی چائے تیار کی جاتی ہے اور اس کی آڑ میں لوگوں کو زہر پلایا جاتا ہے -

خواص :

غذا کے طور پر اس کا کوئی فائدہ نہیں بلکہ دوسری غذاؤں کے ساتھ اس کے استعمال سے ان کی بھی غذائیت تباہ ہو جاتی ہے جو ایک بڑا نقصان ہے۔ اس میں کوئی حیاتین نہیں ہوتے۔ اس کے زہریلے اثر سے تنفس اور قلب کی حرکت تیز ہو جاتی ہے جو زیادہ پسینے کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔ یہ جسم کی پریشانی کا ایک سرٹیفکیٹ ہے۔ بھوک اور نیند کو کم کرتی ہے۔ بد ہضمی اور قبض کی شکایت عام ہو جاتی ہے۔ خصوصاً بچوں کے لیے یہ زہر قاتل کا اثر رکھتی ہے۔ جن سے ان کی نشو و نما رک جاتی ہے۔ بدن میں رعشہ، اعصابی کمزوری اور اختلاج قلب اور معدہ کے استر کی جھلی کی خرابی جیسے اثرات شروع ہو جاتے ہیں۔

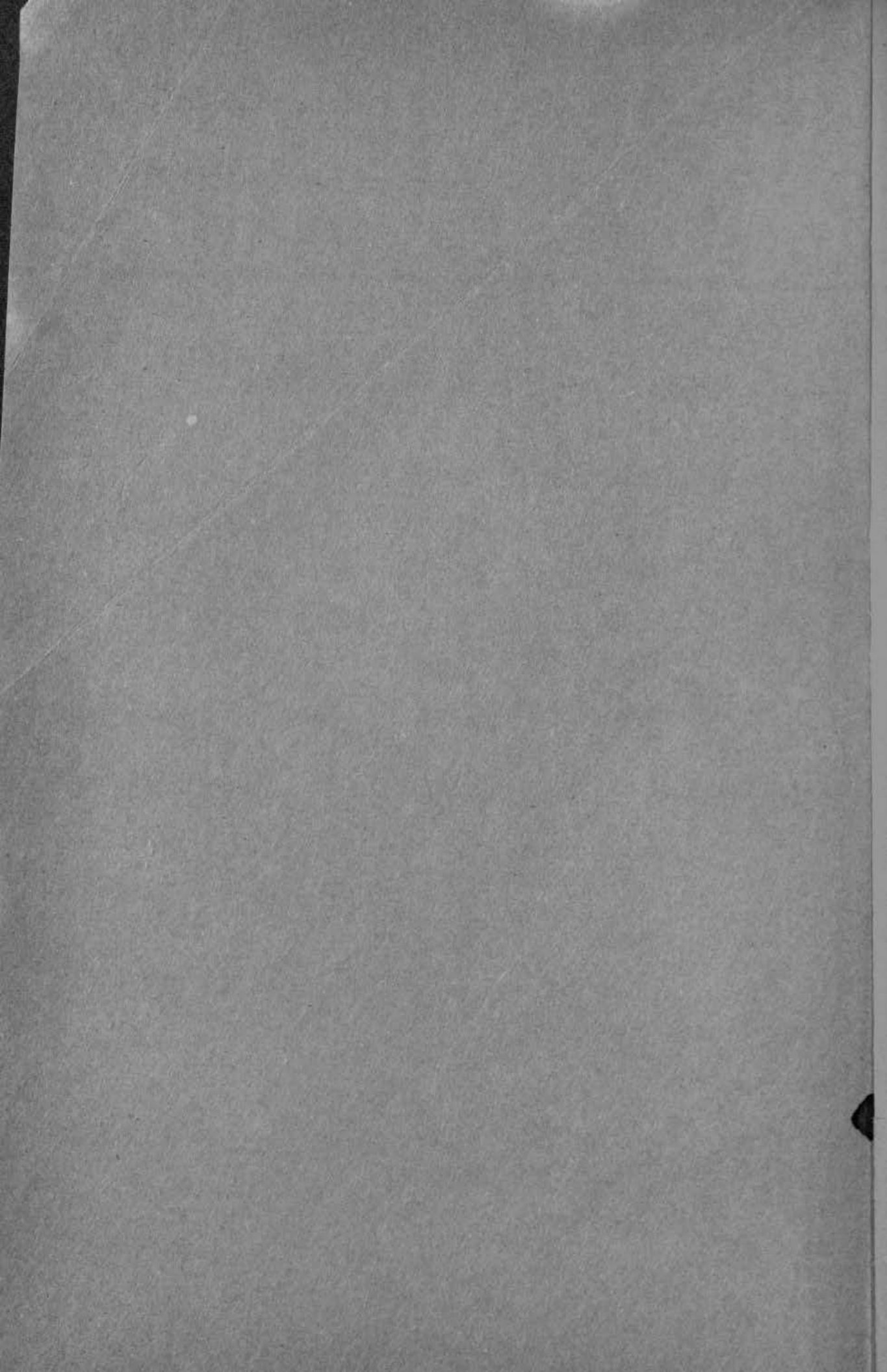
کافی (Cofee) :

قہوہ کا پودا حبشہ، برازیل اور جزائر الہند میں پایا جاتا ہے۔

کیفین (Caffeine) :

یہ الکلی نما زہریلا مادہ ہے جو چائے کی ٹینن سے ملتا جلتا ہے۔ جس میں وہ تمام خرابیاں پائی جاتی ہیں جن کا ذکر ٹینن میں کیا جا چکا ہے۔ بلکہ یہ چائے سے بھی زیادہ محرک ہے۔

نقصانات :

اس کے استعمال سے اختلاج قلب اور فعل ہضم کی خرابی جیسی عام شکایات پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس کے زہریلے اثر سے جسم میں بے چینی محسوس کرتے ہوئے تھکان اور سستی وغیرہ کی کیفیت کو بھول جاتا ہے۔

تیار کردہ: پنجاب ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور
منظور کردہ: حکومت پنجاب (محکمہ تعلیم)، لاہور
ایس۔او (سی) ای۔ڈی۔یو 10 - 73/8 مورخہ 20/11/1974
بطور واحد ٹیکسٹ بک برائے مدارس پنجاب

قومی ترانہ

پاک سرزمین شاد باد کِشورِ حسین شاد باد
تُو نشانِ عزمِ عالی شان ارضِ پاکستان
مرکزِ یقین شاد باد

پاک سرزمین کا نظام قوّتِ اخوّتِ عوام
قوم، مُلک، سلطنت پایندہ تابندہ باد
شاد باد منزلِ مُراد

پرچمِ ستارہ و ہلال رہبرِ ترقی و کمال
ترجمانِ ماضی، شانِ حال جانِ استقبال
سایۂ خدائے ذوالجلال

کوڈ نمبر G-154 سیریل نمبر

تاریخ اشاعت	تجرباتی ایڈیشن	تعداد	قیمت
جون 1977	اوّل	15000	5.65